సా

7D

శాస్త్రీయ శరీర వ్యాయామ పద్ధతి,

గ్రంథకర్త.

ఎం.వి. కృష్ణారావుగారు,

అఖిలభారతవర్షీయ వ్యాయామ సంఘాధ్యక్షుడు.

బసవనగుడి. బెంగళూరు సిటి

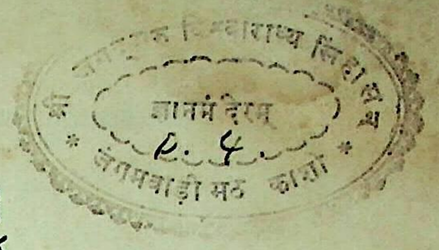
– 1928 –

Praice Rupees Eight only

Edited By

Pandit. C. M. V. Sharma

1933



ప్రియమిత్రమా

సీ॥ బలవిహీనత్వమే పాపంబు నా। పాపమజ్ఞానసంభవము సుమ్మీ
అట్టి పాపము డంపఁ జనజ్ఞానమును వీడి। జ్ఞానమార్జింపుమి సత్వరముగ
సర్వజాడ్యములౌ పాశ్చాత్యనాగరికత। భవముత్తా, నద్దాని వదలి శుద్ధ
భారతీయుండవై ప్రకృతివైద్యుని, నొక। సారి దఱిఁజేరి శరణుగనుమి

గీ॥ అతఁడు సర్వవేద్యుండు, దయార్ద్రహృదయుఁ
డమితసులభుండు వైద్యవిద్యాధికుండు,
వ్యాధులను బాపు నే ధనవ్యయము లేక
లెమ్ము! లెమ్ము! వేగమ్ము, మేల్కొమ్ము మిత్ర!

1. సూర్యోదయమునకుఁ బూర్వమే నిద్ర మేల్కొనుము. దైవప్రార్థన మొనర్పుము. బహిః ప్రదేశమునకు వెళ్ళి, మలమూత్రవిసర్జనము చేసికొనుము. పిదప ముఖప్రక్షాళన మొనర్పుము. అంత మంచిగాలి వచ్చుట కవకాశముగల గదిలోనికి పొమ్ము. తలుపును, కిటికీలను బాగుగా దీసి యుంచుము. పరిశుభ్రమగు గాలి బాగుగా వచ్చునట్లు చేయుము. నీవెల్లప్పుడును నీ శరీర వ్యాయామము లంగోటా లేకుండ చేయరాదు. అతి సుకుమారమగు నీ అవయవస్థానము విషయమై సరియగు జాగ్రతతీసికొనక శరీరవ్యాయామముగాని, ఆటలుగాని ఆడరాదు.

2. నీవు శరీరవ్యాయామము చేయుచున్నప్పుడు కిటికీకి యెదురుగ నిలిచియుండరాదు. ఏలన నీగుండెగాని యూపిరితిత్తులుగాని బలహీనస్థితియందున్న యెడల కిటికీలోనుండ వచ్చు చలిగాలి నీకు శైత్యభారము గలిగింపవచ్చును. కావున వ్యాయామము కిటికీకి యొకప్రక్క నిలిచియుండి సలుపుచుండవలెను.

3. నీవు భోజనము చేయుటకు ఒకగంట ముందుగాని భోజనము చేసినతరువాత ఒకగంట లోపలగాని శరీరవ్యాయామము చేయరాదు. నీ మనస్సు సరియగు స్థితియందు లేనప్పుడును, నీవు చేయుపనియందు సంపూర్ణముగా మనస్సును నిలుప నీకు శక్తి లేదని తోచినప్పుడును నీవు శరీర వ్యాయామము సలుపవద్దు. దానికిమారుగా నేదోయొక ఆటకుగాని, లేక నడకకుగాని వెళ్ళుట మంచిది. అట్లు చేసితివేని నీ మనోవ్యథ తొలగిపోవును. నీకు నీవు వృథాయాసము గల్పించుకొనకుము. ఆయాసమే మనుష్యుని నశింపఁజేయును.

నీవు గృహస్థుడవైనయెడల సంగమము సలిపినరోజునను, దానికి మరుసటిదినమునను శరీర వ్యాయామము విశేషముగా చేయకుండుట మంచిది.

4. నీవు శరీర పరిశ్రమము సలుపు పూర్వమీవిషయము బాగుగా గమనింపవలయును. నీవు నీశక్తికి మించిన పరిశ్రమ మెన్నడు చేయరాదు. అట్లు చేసిన నీ శరీరమునకు ముప్పము వాటిల్లును. అధిక పరిశ్రమము బలహీనతకంటె మిక్కిలి కీడు గలుగఁజేయును.

5. వారివారి వీలునుబట్టి శరీరవ్యాయామము దినమునందెప్పుడైనను సలుపవచ్చును. ఎల్లప్పుడు అదేకాలమున సలుపుచుండవలెను. సూర్యోదయమునకుఁ బూర్వమున వ్యాయామము చేయుట చాల మంచిది.

ధైర్య బలములందు సింహమును బోలియుండుము. కామమును జయింపుము.
కామమున కెప్పుడు లోబడవద్దు.

గీ॥ అందుచే ముందు నీ యింద్రియమ్ములనడచి
జ్ఞానవిజ్ఞానముల నాశనంబు జేయు
నదియు పాపస్వరూపంబునైన యట్టి
కామమును ద్రుంపుమయ్య సుకాంతిమతనయ !

భ॥ గీ॥ అధ్యా, 3 శ్లో॥ ౧

జీవింప భుజింపుము—భుజింప జీవింపకుము.

1. నీకు యథార్థమగు ఆకలి యెప్పుడు కలుగునో, నీకు భుజింపవలెనని కోరిక యెప్పుడు జనించునో అప్పుడే భుజింపుము.

2. నీవు బలముపొందుటగాని, యభివృద్ధిగాంచుటగాని తినినదాని ననుసరించియుండదు. నీవు జీర్ణించుకొనిన ఆహారము ననుసరించి యుండును.

3. నీవు భుజించు ఆహారమెంత తేలికగాను, స్వల్పముగానుండునో అంత బాగుగా నీవు జీర్ణించుకొనగలవు. అట్లుతినిన నీకడుపునకెక్కువ శ్రమకలుగకుండయుండును.

4. నీనోటియందే సగము జీర్ణమగునట్లు నీ ఆహారమును బాగుగా నమలుము.

5. నీవు భుజించినతరువాత, ఒకగంటవరకు నీవు మంచినీరు త్రాగవద్దు. భుజించునపుడు గాని, భుజించినపిదప ఒకగంటలోపలగాని నీళ్ళుత్రాగిన నీకడుపునందుగల జీర్ణకరములగు ద్రవములను చెరచి అజీర్తిని గలిగించును.

6. ప్రతిరోజు ఉదయమున ఒకగ్లాసు పాలను త్రాగుము. కాఫీ మొదలగు పానీయముల మానివేయుము. ఏలన దానిలో నొకవిధమగు "కఫీన్" అను విషముండును. అది మీయాయువును క్షీణింప జేయును.

7. మీకు భోజనమునకు చివర భుజించుపదార్థములు తీపిగానుండరాదు. పాలు పెరుగు మొదలగు చప్పనిద్రవములు భుజింపవలెను.

8. ఒకనెల పస్తుయుండినదానికంటె నొకరోజు అధికముగా భుజించుట యెక్కువ అపాయకరము.

9. మృష్టాన్నములను భుజింపకుము. స్వల్పముగను, తేలికయగు పదార్థములనే భుజింపుము.

హెచ్చరిక:—ఒకభోజనమునకును మఱియొకభోజనమునకు మధ్య చిరుతిండి తినినయెడల నీకు చాల నష్టము గలుగఁజేయును. అజీర్ణము ప్రబలి మలబద్ధక మతిశయించును. ఈ రెండే సమస్త రోగములకును మూల కారణములు.

10. నీవు రాత్రిభుజించు ఆహారము బహుతేలికగా నుండవలయును. సగము ఆకలితో నీవు తృప్తిపరుండవలెను. లేనియెడల నీకు నిద్ర సరిగ పట్టకపోవుటయేకాక పెక్కుకలలను గాంతువు.

11. నీవు సంపూర్ణముగా, నారింజ, నిమ్మ, దానిమ్మ, కొబ్బరి మొదలగు పండ్లను, పొట్ల కాయ, బీరకాయ, వంకాయ, సొరకాయ మొదలగు కూరలను భుజింపవలయును.

ప్రతిదినము ఆరు, ఎనిమిది గ్లాసుల నీటిని త్రాగుచుండుము. మాంసము, వెన్న మొదలగు అజీర్తి వస్తువులను తగ్గించుచుండుము.

నీ మలబద్ధకమును నివారించుకొనుటకీసాధకము చేయుము. వెల్లికల పరుండుము. రెండు కాళ్ళను పైకెత్తుము. ఒక త్రొక్కుడుబండి (సైకల్) త్రొక్కునట్లు అతిత్వరితముగా కాళ్ళను కదిలింపుము. ఇటుల ౪, ౫ నిమిషములభ్యసింపుము. ఈ సాధకము నీకడుపుయందున్న కండరములకు మంచి శక్తినిచ్చుటయేకాక జీర్ణకోశమును, మలకోశమును శుభ్రపరచును. నీ మిగత వ్యాయామ సాధకములతోపాటు ఈ సాధకముగూడ తప్పకుండ చేయుచుండవలయును.

దుస్తులు

1. మంచి ఖరీదుగల దుస్తులు వేయుటయం దందము లేదు. సాధారణమగు దుస్తులు ధరించినను శరీరము మంచి బలము ఆరోగ్యము గలిగియుండిన అదియే అందము. మనుష్యులు సాధారణముగా వారి దేహములను విలువగల దుస్తులచే కప్పుదుందురు. ఇది కేవల స్వభావవిరుద్ధము. అవయవ సంరక్షణమునకు అవసరముగానికంటె నధికముగ దుస్తులనుపయోగింతురు. మనుష్యులు వారి శరీరముల కెంత సూర్యరశ్మిని, గాలిని తగులనీయుదురో అంత ఆరోగ్యమును, సౌఖ్యమును గాంతురు.

2. నీ వెన్నడును శరీరమునకు గట్టిగా సరిపోవు దుస్తులను ధరింపకుము. అట్లు ధరించితివేని నీ శరీరమభివృద్ధినొందకుండుటయేకాక, రక్తమును శరీరమందంతటను ప్రవహింపనీయదు.

3. నీవు ధరించు దుస్తులు పరిశుభ్రముగా నుండవలయును. ప్రతిరోజు ఉతకనైన ఉతకవలయును లేనియెడల ఎండలోనైన వేయవలయును.

4. ఉతుకుటకు వీలుగాని తలపాగాలను ధరింపరాదు. అట్టి తలపాగాలయందు మలిన పదార్థములు పేరుకొని యుండును.

5. చెమట దేహమున ఆరిపోయినతరువాత నే నీ దుస్తులను తీయుము. ఈ విషయమందు బహు జాగ్రతగానుండుము. ఒకచేదుస్తులను చాలకాలము శరీరముమీఁద నుంచినయెడల ఒకవిధమగు చిన్ని పురుగులచే చర్మము తినబడుచుండునని చాలమంది పాశ్చాత్య సైనికవైద్యులు (మిలిటిరీ డాక్టరులు) కనిపెట్టిరి.

స్నానము

1. ప్రతిదినము హీనపక్షం మొకసారియైనను చలినీటియందు గాని, వేడినీటియందు గాని స్నానము చేయవలయును. చలినీరు మంచిది.

2. శరీరవ్యాయామమునవలనగాని, పరిశ్రమచేసినగాని కలిగిన చెమట బాగుగా ఆరిన తరువాత స్నానము చేయుము.

3. ప్రాతఃకాలమునందు చన్నీటిస్నానము శరీరమందు రక్తమును బాగుగా ప్రవహింపజేయును. ఇంతియకాక నీకు మంచి చురుకుదనమును ఆరోగ్యమును గలిగించి, శరీర మనోబల వృద్ధిజేయును.

4. నీవు స్నానముచేయునప్పుడు నీ శరీరమందలి రోమకూపములయందుగల మలినము పోవునట్లు బాగుగా తోముకొనవలయును.

5. నీవు విశేషముగా సబ్బు నుపయోగింపఁగూడదు. ఏలన నీ శరీరముపైగల మెఱుగు చమురును చెరచివైచును. ఈ మెఱుగుచమురే శరీరమునకు నునుపును, స్వాభావిక సౌందర్యమును గూర్చును.

6. శిరమునుండి పాదములవరకును స్నానము చేయుము. వేడినీరైన పాదములు మొదలు శిరమువరకు స్నానము చేయుము. శిరముమీద నీరు పోసికొనక వదలిన శరీరమందుగల వేడియంతయు శిరమునకు జేరి మెదడునకు కన్నులకు ముఖమునకు వ్యాధులు గలిగించును.

నిద్ర

1. నిద్రయే స్వభావసిద్ధమగు సంపూర్ణారోగ్యము గలిగింపజేయునది. సుఖనిద్ర లేకుంటయే శరీరమునందు వ్యాధికి తావొసంగుట.

2. ఆలస్యముగా భోజనము చేసినయెడల రాత్రులందు సరియగు నిద్ర కలుగదు.

3. నిద్రలేమియే శరీరమునకు బలహీనత గలిగించి దానిమూలమున సర్వజాడ్యములకు నవకాశమీయును.

4. శరీరమునకు విశ్రాంతినీయుము. విశ్రాంతిరహిత కార్యములనుండి తొలగుము.

5. గదులయందు మంచిగాలి వచ్చునట్లేర్పరచుకొనుము. చల్లదనముగా నుండునట్లేదో పద్ధతుల వెతకుము. వేసవికాలమునందు పై అంతస్థునందుండు గదులలో నిద్రించుము. అక్కడకు పరిశుభ్రమగుగాలి బాగుగా వచ్చుటకు వీలుండును.

6. నేయి మొదలగు విదాహపదార్థములను విశేషముగా గొనక రాత్రులందు ఆలస్యముగా భుజింపక యుందువేని విదాహమునుండి ముక్తుడవగుదువు.

7. మెత్తని పరుపులమీదకంటె కొంచము మృదువుగానుండు పరుపులమీద, మంచముల మీద, బల్లమీద పరుండుము.

8. సాధ్యమైనంతవరకు పగటినిద్ర మానుకొనుము. భోజనము చేసినవెంటనే నిద్రింపకాదు. అట్లునిద్రించిన పైత్యకోశ వ్యాధులు జనించును.

9. నిద్రించునపుడు వెల్లికలపరుండి నిద్రింపకుము.

నీకు సర్వవిధముల ఆయురారోగ్యైశ్వర్యము కలుగుగాక

ఇట్లు

భవచ్ఛ్రేయోభిలాషి.

ఎం. వి. [illegible]

మొదటిపాఠము

మొదటివారము.

ఈ మొదటివారమునకు నేను నీకు తెలికగానుండు కొన్ని సాధకముల నిచ్చుచుంటిని. ఇవి శ్రద్ధతో సలిపితివేని ముందు నేనీయు పాఠములనిత యుత్సాహముతోను, సులభముగను చేయగలుగుదువు.

ఈ క్రింది సాధకములను ప్రత్యేకముగా నేరి 8 వారములకు సరిపోవునట్లు ఏర్పఱచితిని. ఈ సాధకములు నీ తత్వమున కనుకూలముగానుండునట్లు పొందుపరచితిని. ఇవి నీకు మంచి కండర పుష్టియు, బలము, ఆరోగ్యమును గూర్పగలవు. అధికశ్రమ మెంతమాత్రము కలిగింపవు. ఈ సాధకములవలన నీ ముఖ్యావయవములగు, గుండె, యూపిరితిత్తులు మొదలగువాని కేమియు ముప్పును లేదు.

ఈ పద్ధతుల ననుసరించి వ్యాయామము సలిపితివేని శరీరమందు సమమగు నభివృద్ధి పొంద గలవు. అయితే నీవు ముందు కాలి సాధకములను (లెగ్ ఎక్సర్‌సైజెస్) పూర్తిగా చేయవల యును. అది సంపూర్ణముగా వృద్ధినొందిన తరువాత మఱియొక సాధకమవలంబింపవలెను. ఏలన శరీరముయొక్క పైభాగమునకు పరిశ్రమము సలుపునంత ప్రీతితో కాలి పరిశ్రమము సలు పవు. దీనికి ఊపిరితిత్తులయొక్క శక్తి యెక్కువగా వినియోగింపవలయును.

ప్రతిపద్ధతియొక్కయు మొదటిసాధకము ప్రాణాయామమే. నేనిందు చెప్పిన ప్రకారము నీవు బాగుగా గాలి పీల్చుట అభ్యసించుదువేని నీ యెదురురొమ్ము వృద్ధినొందుటయేకాక, నీకు మంచి శక్తిని, ఆరోగ్యమును గలిగించి, రక్తమును పరిశుభ్రము చేయును. బయలు ప్రదేశమందున్న ప్పుడెల్లప్పుడును నీకవకాశము దొరకిన బాగుగా గాలిని పీల్చుచు వదలుచుండుము.

నీ సమస్త భారములు నాయందుంచుము. నన్ను సంపూర్ణముగా నమ్మితివేని దానిఫలితము నీవనుభవింపఁగలవు. నీవు నేను వారవారము చెప్పు పద్ధతులను బహు శ్రద్ధతో నాచరింపవలయును. నేను నీకు చెప్పునవి యథార్థ వాక్యములని నమ్మవలయును. నేనుగూడ నిన్ను యథార్థముగా నమ్మె దను. నే చెప్పినసాధకములను నీ శక్తి వంచనలేక ప్రతిదినము సంపూర్ణశ్రద్ధతో నాచరించుచుండ వలెను. నీవు తప్పక చేయవలయును. నేను ప్రతిదినము వ్యాయామ మభ్యసించుటయందు మంచి పట్టుదల గలవాఁడనుగాన నీవుకూడ అట్లు చేయవలయునని నాకోరిక. నేనెంత చెప్పుదునో అంత చేయుదునని నీ వెఱుంగుము.

శరీర వ్యాయామము సలుపుటకు ప్రాతఃకాలమే యనుకూలమగునది. నీ నిద్రలేచిన వెంటనే కాలకృత్యములఁ దీర్చుకొని దీని నభ్యసింపవలెను. అట్లుకాక సాయంత్రము చేయుదునని తలంచితి వేని అప్పుడేదో కార్యాంతరమువలన మరుసటిదినమున చేయుదు ననుకొందువు. ఇట్లు రోజులు గతిం

చును. ఈ నియమము యొక్క ఫలితము కొన్ని వారములు నా పద్ధతిననుసరించి వ్యాయామము సలిపితివేని నీవే ఎఱుంగగలవు. నీకు ప్రాతఃకాలమునందు చేయుటకు వీలు కలుగదేని దినము నెప్పుడైన నభ్యసింపుము. అయితే ఒకరోజైనను వదలకుము. ప్రతిదినము నభ్యసింపవలెను.

1. సాధకము:— శరీరము నేమాత్రము వంచక, సరిగా నిశ్చలమైన మనసు గలిగి నిలిచియుండుము. నిదానముగా నీ ముక్కు ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చుము. 3 మొదలు 5 సెకండ్ల వరకు గాలిని లోనికి పీల్చుము. అంతేకాలము లోపల నిలుపుము. తరువాత నిదానముగా 3 మొదలు 5 సెకండ్ల వరకు గాలిని వదలుము. నీవు గాలిని లోపలికి పీల్చునప్పుడు కాళ్ళు సరిగా నిట్టనిలువుగా నుంచవలెను. ఎదురు రొమ్ము ముందుకు రావలయును. నీ దృష్టి నీకెదురుగా నుండు వస్తువుయందుంచవలెను. నిదానముగా నీ కడుపును గాలితో పూరించి, 3 మొదలు 5 సెకండ్లవరకును గాలిని నిలుపుము (కుంభించుము). నీవు గాలిని వదలునప్పుడు నీవు క్రిందచూచుచు కడుపును లోపలికి అక్కలించుచు నిదానముగా వదలవలెను. ప్రతిదినము నిది 10 మొదలు 20 పర్యాయములవరకు చేయుము. (దీనిని సూచించు 1, 2 ఛాయాపటములను జూడుము.)

2. సాధకము:— సరిగా నిలిచియుండుము. నీ మోకాళ్ళు ఎంతవరకు వంగనీయునో అంతవరకు వంచి నీ మడిమలమీద నీ బరువును మోపి కూర్చునియుండుము. తరువాత సరిగా నిలిచియుండుము. దీనినే మోకాలు వంచిచేయు సాధకమందురు. ఈ సాధకము చేయుటకు సరియగు మార్గమేదన నీవు కూర్చుని లేచునప్పుడు, సరిగా నిల్చునప్పుడు నీ శక్తికొలది బాగుగా లేవలయును. నీ మోకాలియొక్క వెనుకభాగమును వెనుకకు అదిమి కాళ్లకు శ్రమ నీయుము. నీవు నిలిచినప్పుడు కాలిని గట్టిగా బిగియపట్టుము. ప్రతి పర్యాయము నీవు కూర్చుని లేచునప్పుడు నీ శరీరము వాస్తవముగా నున్నదానికంటె రెండురెట్లు బరువు కలదని భావించి యెక్కువ శక్తి వినియోగించి లేవలయును. శరీర వ్యాయామమునందు కావలసినది నీవు చేయు సాధకము గాదు. ఆ సాధకమును బాగుగా చేయుటయే. పరిశ్రమమును నీ శక్తియంతయు వినియోగించి చేయవలెను. ఎంతశక్తి నీవు ఉపయోగింతువో అంత ఫలితము పొందగలుగుదువు. ఈ సాధకము నీ తొడయొక్క కండరముల నభివృద్ధి నొందించి, నీ కాలియొక్క పైభాగమునకు వలయాకారమును కలుగజేయును. నీ తొడలయందు కష్టముతోచువరకు ఈ సాధకమును చేయుచుండుము.

3. సాధకము:— (3వపటమునందు చూపించినమాదిరిగా) నీ కుడిమడిమను కుడిచేతితో పట్టుకొనుము. నీ కుడిచేతితో మడిమను పట్టుకొనునప్పుడు, నీ కాలును సాధ్యమైనంతవరకు ఎత్తుము. కాలిని చక్కగా చాచుము. ఇట్లు కాలును సరిగా చాచుటయే ఈ సాధకమునందు మిక్కిలి ఉపయోగకరము. ఈ సాధకము కాలుయొక్క పక్కభాగమందున్న కండరముల నభివృద్ధిచేయును. ఈ కండరములు తొడకు మంచి అందమును కూర్చుటచే యివి చాల ముఖ్యములు. ఈ సాధకము

హీనపక్షము 10 పర్యాయములైన చేయుము. తరువాత ఎడమకాలి మడమను మెడమచేతి తో పట్టుకొని ఇదే ప్రకారము చేయుము.

4. సాధకము:—నీపాదముల నొకదానికి మఱియొకటి 12 అంగుళముల దూరమున నిలిపి బొటనవ్రేళ్ళు ఎదురుగా చూపించునట్లు నిలిచియుండుము. పిదప నీ శరీరమును వంగనీయక మడిమలను భూమిమీదనుండి పైకి ఎత్తకుండ కూర్చుండుము. కూర్చున్నతరువాత యింకను క్రిందికి కూర్చొన ప్రయత్నింపుము. ఆ చివరస్థితిలో నీవు కూర్చున నుపయోగించు శక్తియే నీకు లాభకరము. ఈ సాధకము చర్మముయొక్క కండరముల వృద్ధిచేసి కాలి క్రిందిభాగమునకు వలయాకారమును గలిగించును. దీనికి వేర చిత్రపటము నవసరము. ఈ సాధకము 15 సారుల కధికముగా చేయుము.

5. సాధకము:—నీవు కుడికాలిని క్రిందనిలిపి ఎడమకాలిని మడిచియుంచుము. తరువాత నీ కుడికాలివ్రేళ్లమీద పైకి లెమ్ము. మరల మొదటి స్థానమున నిలుచొనుము. ఇట్లొక్క కాలైన తరువాత రెండవ కాలితో నభ్యసింపుము. నీ పిక్కయందు నొప్పి పుట్టువరకు నీవెంతమెత్తు లేవగలవో అంత మెత్తువరకు లెమ్ము. నీవు సాధారణముగా నడుచుటచేతను, మెప్పుడు పిక్కకు పని కల్పించుటచేతను గట్టిపడి వ్యాయామ మూలమున త్వరగా కండరములచే నభివృద్ధి నొందదు. కాబట్టి దానికెక్కువ కష్టముగలిగించి, నీ శక్తియంతయు దానిమీద వినియోగించినగాని మంచి యభివృద్ధి నొందదు. 4వ పటమునందు చూపినప్రకారము ఈ సాధకము ఒక ఎత్తగు యిటుక రాయిమీద చేసినమెడల నీ కండరములకు త్వరగా శ్రమము గలిగించినవాడవై మంచి ఫలితములను బొందఁగలవు. నీ పిక్కకు శ్రమము కలుగువరకు ఈ సాధకము చేయుము. తరువాత మఱియొక కాలితో చేయుము.

6. సాధకము:— 5వ పటమునందు చూపిన మాదిరిగా ఒకచేతి బొటనవ్రేలిని మఱియొక చేతితో పట్టుకొని, నిదానముగా నీ నడుము పై భాగమును కుడి యెడమ పైపులకు, ఒక్కొక్క పైపునకు 15, 20 పర్యాయములు చొప్పున వంచుము. ఈ సాధకము చేయునప్పుడు నీవు ఊపిరి బిగపట్టి యెన్ని పర్యాయములు కుడి యెడమలకు నీ శరీరము త్రిప్పగలవో అన్నిపర్యాయములు త్రిప్పి పిదప గాలి వదలుము. దీనినే మఱి మఱి చేయుము.

7. సాధకము:—6వ పటమునందు చూపించిన మాదిరిగా, నీ పాదములను 15 మొదలు 18 అంగుళముల దూరముననిలిపి, సరిగా నిలిచియుండుము. నీ చేతులను నీ భుజములకు సమముగా చాచి భూమట్టమునకు సరిసమముగా నుండునట్లు నిలుపుము. తరువాత నీ నడుముయొక్క పైభాగమును మాత్రము కుడి, యెడమ పైపులకు నిదానముగా త్రిప్పుము. ఒకపైపునకు దిరుగునప్పుడు గాలిని లోనికి పీల్చుచు మఱియొక పైపునకు తిరుగునప్పుడు గాలిని వదలుచుండుము. 6వ పటమునందు చూపినమాదిరిగా తలనుగూడ బాగుగా త్రిప్పుము. ఇది మెడకును నడుమునకు పైభాగమునకు

నుంచి ఫలితమును గలిగించి కండర వృద్ధిజేయును. ఒక్కొక్క వైపున 10 పర్యాయములు చొప్పున చేయుము.

ప్రారంభమునం దీసాధకము చేయుటకు చాల మంది. వారి పాదములను త్రిప్పుచు లేక మోకాలిదగ్గరనుండి పైభాగమంత త్రిప్పును ఈ సాధకముయొక్క ముఖ్య ఫలితమునే చెడ గొట్టుకొందురు. ఇట్లు వారు త్రిప్పిన శ్రమమాత్రమేతప్ప యే ఫలితమును పొందజాలరు. శరీరము త్రిప్పునపుడు నడుముయొక్క పైభాగమునే త్రిప్పవలయును గాని మిగతభాగ మెంతమాత్రమును కదలరాదు.

8. సాధకము:—నేలమీద బోరగిల పండుకొనుము. నీ చేతులను నీ యెదురురొమ్ము యొక్క యిరువైపులయందుంచి, అరచేతులను నేలమీద ఆనజేయుము. నీ మోకాళ్లక్రింద యుంచి నీ చేతులు నిట్టనిలువుగా నుండునట్లు పైకి లెమ్ము. గాలిని లోపలికి పీల్చుము. తరువాత నీ గడ్డము నేలకు తగులువరకు క్రిందికి వంగుము. అంత పైకిలేచి గాలిని వదలివేయుము. 15 మొదలు 20 పర్యాయములవర కీసాధకమును చేయుము.

M. P.

ఇట్లు
భవచ్ఛ్రేయోభిలాషి
యం. వి. [illegible]

రెండవ పాఠము

రెండవ వారము

ప్రియమిత్రమా !

9. సాధకము :— 1వ సాధకమును 15 మొదలు 20 పర్యాయములవరకు చేయుము.

10. సాధకము :— 7వ పటమునందు కనబరచినమాదిరిగా, నొకచేతి బొటనవ్రేలిని మఱియొక చేతితో పట్టుకొని వెనుకకు మెల్లగా వంగుము ; తరువాత ముందునకు నేలను తాకు వరకు వంగుము. అట్లు నీవు వంగునపుడు నీ కాళ్లు సరిగా నిలిచియుండవలయును. అటులిటు మోకాళ్ల నేమాత్రము వంచగూడదు. ఈ సాధకము 8 మొదలు 12 పర్యాయములవరకు చేయుము.

11. సాధకము :— 8వ పటమునందు చూపినట్లు నీ చేతుల నుంచుము. నీ కుడిచేతి మణికట్టును ఎడమచేతితో గట్టిగా అదిమిపట్టుము. అట్లు అదిమిపట్టి, నీ కుడిచేతిని కుడిభుజము వరకు దీసికొనిరా ప్రయత్నింపుము. ఈ సాధకమునందు నీ ఎడమచేతితో ఎంతగట్టిగా నొక్కుదువో అంతఫలితమును పొందగలవు. అట్లు తీసుకవచ్చిన తరువాత పట్టునువదలి కుడచేతిని క్రిందికి దింపుము. అప్పుడు రక్తము బాగుగా ప్రవహించును. అట్లుగాక నీవు చేతిని గట్టిగా అదిమి యుంచిన రక్తము బాగుగా ప్రవహింపదు. ఈ విధముగా ఎడమచేతితోగూడ చేయుము. ఈ సాధకము చేతి పైభాగముయొక్క కండరములను (బైసెప్సు)వృద్ధి నొందించుచు ముందు మీకు నీయబడు సాధకములకు మార్గదర్శకముగా నుండును. నీ చేతియొక్క పైభాగమునకు శ్రమము కలుగువరకు ఈ సాధకము చేయుము. ప్రతిపర్యాయము చేతిని గట్టిగా ముడుచుచు వదలుచు నుండ వలయును. నా పటమునందు చూపినమాదిరిగా ప్రారంభమునందు పెట్టవద్దు. చేతిని క్రిందికి చాచి, ఆ కుడిచేతిమణికట్టును ఎడమ అరచేతితో పట్టి గట్టిగా నొత్తుచు ఎంతవరకు పైకి తీసికొని రాగలవో అంతవరకు గొనిరమ్ము. ఈ సాధకమునందు మంచి శ్రద్ధ గలిగిచేసితివేని కండరవృద్ధిని బాగుగా పొందుదువు.

12. సాధకము :— 9వ పటమునందు చూపించినమాదిరిగా ఒక పాదమునకు 2 అంగుల దూరమున మఱియొక పాదమును నిలిపి నిలిచియుండుము. నీ చేతులతో నడుమును పట్టి యుంచుము. ఆ 9వ పటమున చూపినట్లు నీవు కుడిప్రక్కకు కాళ్లు త్రిప్పకుండ వంగి నీ చేతులను నేలవైపుకువంచి అక్కడ యేదో ఒక వస్తువును దాకుచున్నట్లు చేయుము. తరువాత నీమొదటి పద్ధతియందు నిలువుము. అటులనే యెడమవైపునను చేయుము. ఈ విధముగా ప్రతివైపునను 8 మొదలు 10 పర్యాయములవరకును చేయుము.

13. సాధకము:— నీవు బోరగిల పండుకొనుము. నీచేతులను నీయెదురు రొమ్మున కిరు వైపుల నుంచుము. అరచేతులను నేలమీద పెట్టుము. 10వ పటమునందు చూపించిన విధమున నీ చేతులు సరిగా గట్టిగా నిలిచియుండునట్లు పైకి లెమ్ము. ఈ సాధకమందంతటను శరీరమును గట్టిగా నుంచుము. నీ శరీమందు నీ కాలివ్రేళ్లును, అరచేతులు మాత్రమే నేలను తగులవలసినవి. మిగిలిన భాగములు తగులరాదు. దీనిని దండెములందురు (పుష్ అప్). ఎదురు రొమ్ముయొక్క కండరములను వృద్ధిచేయుటలో యిది చాల మంచి సాధకము. ఇది చేతియొక్క పైభాగమునందుండు (ట్రైసెప్స) కండరములను, కడుపుయందుండు (అబ్డామినల్) కండరములను, వృద్ధిపొందింప జేయును. ముందుసాధకములందింతకంటె కఠినమగువాని నీయుదును. ఈ సాధకము నీవెన్నిపర్యాయములు చేయగలవో అంతవరకు చేయుము.

14. సాధకము:—నీ తలను గుండ్రముగా త్రిప్పుము. కుడి, యెడమ వైపుల త్రిప్పుము. ఒక ప్రక్కనుండి మఱియొక ప్రక్కకు త్రిప్పుము. ముందు వెనుకకు త్రిప్పుము. నేను ముందు నీకిచ్చు కఠిన సాధకములకు సౌకర్యము కలిగించు నిమిత్త మీసాధకము నిచ్చితిని. జాగ్రత్తగా త్రిప్పుము. అటుగాక వెడమార్గమున త్రిప్పితివేని మెడకి చాలరోజులవరకు బాధను కలిగించును. నీకు బాగుగా అలవాటు అగువరకు నీ కనులను తెరచి యుంచవద్దు. ఏలన నీకు భ్రమను కలుగజేయును. తరువాత కళ్ళు తెఱచుముందు కొన్ని నిమిషములు విశ్రాంతి తీసికొనుము. ఈ సాధకమునందు మంచి శ్రద్ధ వహింపుము. శరీరమునకు మెడయే అందము కలుగజేయునది. దానినే బాగుగా పెరుగునట్లు చేయవలెను. ఈ సాధకము 15 మొదలు 25 పర్యాయములవరకు చేయుము. పటమునవసరము.

ఇట్లు

M. P. 2

భవచ్ఛ్రేయోభిలాషి

యం. వి. [illegible]

మూడవ పాఠము

2-11-12-13-సాధకములు

మూడవ వారము

ప్రియమిత్రమా,

ఈ వారము, క్రిందటివారమున నీకు చెప్పిన మెడసాధకమునే అనుసరించుచుంటిని. నేనీ పాఠమునందు చెప్పిన ప్రకారము నీవు నడచుకొనిన యెడల ఒకమాసము రోజులలో నీ కనాయాసముగా, మెడకొలతయందొక అంగుళము హెచ్చు కాగలదని నేను దృఢముగా చెప్పగలను. ఇది వరకున్న మెడపట్టీలకంటె చొక్కాలకు ఎక్కువ పొడవు మెడపట్టీలు పెట్టవలసి వచ్చినప్పుడే నీ కెక్కుడు ప్రోత్సాహము కలుగ గలదు. ఈ వారమునందు నేనిచ్చిన సాధకమును బాగుగా నాచరించితివేని నీ మెడ త్వరగా అభివృద్ధి చూపగలదు. దీని యథార్థము నీవే గమనింపగలవు.

ఈ మెడసాధకములు నీకు బాగుగా అలవడునటుల రెండు మూడు రోజులవరకు వానినే సాధించుము. అట్లుచేసిన మంచి గట్టిమెడ నీకు కలుగగలదు. నీమెడ కండరములను బలవంతము మీద శ్రమపెట్టవద్దు. ఆ భాగమునందు నీకు శ్రమ కలిగినదని తోచిన ఆపుము. నీవెంతమాత్రము త్వరపడి, పెడమార్గముల నీసాధకము చేయవద్దు. అట్లు చేసితివేని ఆ భాగమునకు బెణుకు మొదలగు నొప్పులు వాటిల్లి చాలరోజులవరకు బాధను కలుగజేయును. నీవు చేయవలసిన దేమన దానియందు శ్రద్ధగలిగి, నిదానముగా నీవు చేయు సాధకమునే తలంచుచుండుము.

15. సాధకము:— 1వ సాధకమును 15 మొదలు 20 పర్యాయములవరకు నభ్యసింపుము.

16. సాధకము:— 11వ పటమునందు చూపినమాదిరిగా నీ కుడిచేతిని తలయొక్క కుడి వైపుననుంచి, తలను యెడమవైపునకు నీవెంతవరకు నెట్టగలవో అంతవరకు నెట్టుము. అట్లు నీవు నెట్టునపుడు తలను కుడివైపునకు గట్టిగా తన్నిపట్టుము. అట్టులనే ఎడమచేతితో తలయొక్క ఎడమభాగమును నెట్టుము. ఈ సాధకము 15 మొదలు 25 పర్యాయములవరకు చేయుము.

17. సాధకము:—12వ పటమునందు గనబరచిన మాదిరిగా నీరెండుచేతులను తల వెనుకవైపున లంకెవైచి పట్టుకొనుము. అట్లు పట్టుకొని తలను చేతులతో ముందరకు నెట్టుము. నెట్టునప్పుడు తలను వెనుకకు తన్నిపట్టుము. నీవెంతగా తన్నిపట్టుదువో అంతయెక్కువ ఫలితము నీ సాధకమందు పొందగలవు. 15 మొదలు 25 పర్యాయములు చేయుము.

18. సాధకము:—13 వ పటమునందు చూపినమాదిరిగా నీగడ్డముక్రింద చేతినియుంచుము. అట్లుంచి నీతలను వెనుక ప్రక్కకు చేతితో నిదానముగా నెట్టుము. తలనుమాత్రము ముందుకు తన్ని పట్టియుంచుము. 15 మారులు చేయుము.

19. సాధకము:— ఒక కుర్చీమీద కూర్చుని 17 వ సాధకమునందు చెప్పిన మాదిరిగా చేతులను తల వెనుకవైపున లంకెవైచి యుంచుము. నిప్పును వంగునట్లు చేసి తలను మోకాళ్ల

వరకు వంచుము. ఈ సాధకము చాల కష్టము. పై సాధకముకంటె అనేక కండరముల కభివృద్ధి నీయును. ఇది నీ వీపునకంతకును పరిశ్రమము నీయును. ఈ సాధకము నీ దేహమందుగల సర్వ రక్తనాళములకు లాభకారియగును. ఇందు నీ శక్తియంతయు వినియోగించుము. పటమనవసరము. 10 మారులు మాత్రమే.

పై సాధకముల కన్నిటికంటె ఈ మెడసాధకములు పెక్కు పర్యాయములు చేయమని యుంటిని. కారణమేమన యితరభాగమునందు నీవు ఉపయోగించు శక్తికి సమమగు శక్తి యీ మెడకండరములమీద ఉపయోగించుటకు వీలులేదు. ఎక్కువ కష్టము గలిగించిన మెడ సహింపలేదు. కావున నీకు లాభకరముగా నుండునట్లును, మెడకండరముల కెక్కువబాధ కలుగకుండునట్లును నేనేర్పాటుచేసితిని. మెడకేమాత్రము ముప్పము వాటిల్లినను చాల బాధకరము.

ఇది మొదలుకొని మనుష్యుల పరిమాణము పరీక్షించు సందర్భమున పూర్వముకంటె భిన్నమగు అభిప్రాయమును నీవు పొందగలవు. ఏ మనుష్యునినైన వీడు బలిష్ఠుడు అని తెలియజేయునది వాని మెడయే కావున నీవెవరిని చూచినను పూర్వమువలె వానియొక్క ముఖము, భుజములను చూడక, వానిమెడయందే నీదృష్టి నిలిపి వాని బలాబలముల పరీక్షింపగలవు. ఎక్కడైన నీవు బలిష్ఠమగు మెడగలవానిని చూచితివేని దానికి అనువగు శరీరము వానికి కలదని భావింపగలవు.

కల్యమాత్రాపశిష్టమగు వారి మెడకంటె, కండర సంశోభితమగు మెడ యెంత ఆనందదాయకముగా నుంటును. వాడు తన శరీరమంతయు కప్పిపుచ్చగలడుగాని మెడనుమాత్రము దాచలేడు. నీ మెడకండరముల నభివృద్ధినొందింప గలిగినకొలది నీకు యోచనాశక్తి అధికము కాగలదు. కారణమేమన మెడ బలవంతముగానున్న ఎక్కువ రక్తము మెదడునకు పంపి నీకు జ్ఞానసిద్ధిని కలుగజేయును.

బాగుగా అభివృద్ధిపొందిన మెడ బలిష్ఠమును, మనోహరమునగు ఆకారము నీకు నీయగలదు. ఇట్టి ఆకారమే ప్రతిమనుష్యునకు వాని నిత్యకృత్యములయందును, వ్యాపారములందును, సాంఘికాది విషయములందును జయమును గూర్పగలదు. అట్టి రూపముగల వారిని ప్రతివారును చూచి సంతోషించుటయే కాక ఆదరింతురు. ఇది లోకసహజము. నేను అట్టులనే భావించెదను. నీవును ఆ ప్రకారమే తలంచెదవని నమ్మెదను.

ఈ మెడసాధకముల చేయు పూర్వమును ఈ సాధకముల చేసినతరువాత నీ మెడను కొలిచితివేని తప్పక కొలతయందు హెచ్చు గాంచగలవు. దీనితోబాటు నీ చేతులు, ఎదు రొమ్ము మొదలగు అవయవముల గూడ కొలువుము. అన్నిటియందు నీవు తప్పక వృద్ధిగాంచ గలవు. నీవు అన్ని యితర విషయములందును జయప్రదుడవగుచుంటివని తలంచెదను.

ఇట్లు
సర్వదా నీజయమును గోరు
ఎం, వి, [illegible]

M. P. 3

నాల్గవపాఠము

నాల్గవవారము

ప్రియమిత్రమా! 2.13.16-17.18,

ఈ వారము నీకు 5 సాధకములను పంపుచుంటిని. వీనిని అనుదినము నభ్యసించవలయును. ఇట్లు నీ శక్తినంతయు వినియోగించి అభ్యసింతువేని బాగుగా కండరవృద్ధి గాంచగలవు. ఇందులో వదలదగిన సాధకములు లేనే లేవు. ఏలన నీవిదివరకు కండరములను కల్పించిన పరిశ్రమనుకంటె వేఱ గుదానిని గల్పించును. పటుత్వముగలిగి వీనినభ్యసించిన అతిత్వరితముగా నభివృద్ధిగాంతువు.

20. సాధకము:— 1వ సాధకమును 15 మొదలు 20 పర్యాయములు చేయుము.

21. సాధకము:— 14వ పటమునందు చూపినమాదిరి కూర్చుండుము. చేతులను మోకాళ్లమీద నుంచి, మోకాళ్లను విడదీయుము. కాళ్లతో బాగుగా కదియకున్నను చేతులతో వెడల్పుగా నుండునట్లు మోకాళ్ల విడదీయుము. మోకాళ్లను మరల దగ్గర తీసికొనిరమ్ము. అటులనే మరలచేయుము. ఈ సాధకము 15పర్యాయములు చేయుము. ఈ పద్ధతి భుజములకును, వీపునకును కండరవృద్ధిని గలుగజేయును. ఇట్లు కూర్చునుటచే మోకాళ్లకు వలయాకారము గలిగించి కండరముల పెంపొందించును. దీనిని మఱియొక విధముగా జేయుము. చేతులను మోకాళ్లకు వెలుపలయుంచి, మోకాళ్లను వెడముగానుంచి, రెంటిని చేతులతో కదియనెట్టుము. ఇప్పుడు గూడ కాళ్లను వెలుపలకు తన్నిపట్టియుంచవలెను. ఇట్లు చేసితివేని ఎదురురొమ్ము కండరములు, తొడయొక్క ప్రక్కభాగ కండరములు వృద్ధిగాంచును. 15 మారులు చేయుము.

22. సాధకము:— 13వ సాధకమును, 10వ పటమున చూపించినవిధముగా చేయుము.

23. సాధకము:— 15వ పటమున చూపినమాదిరి చేతులను గుప్పిటపట్టుము. నీ ఎదురు రొమ్ముమట్టమునకు సమముగా నిలిపి, నీ సాధ్యమైనంతవరకు, ఆ చేతులను ఒకదానినొకటి ఎదురు రొమ్ము వెనుకకు, ముందుకు, పైకి నెట్టుము. నీవెంత గట్టిగ పట్టి యొత్తుదువో అంత ఫలితము పొందగలవు. ఈ సాధకము నీచేతియొక్క వెనుకభాగమందుండు (పెక్టొరల్) కండరముల నభివృద్ధిజేయును. 10 మొదలు 15 పర్యాయములవరకు చేయుము.

24. సాధకము:— నీ చేతివ్రేళ్లను లంకెవేసి గుప్పిటపట్టినట్లు నీ వెనుకభాగమున పట్టుకొనుము. చేతులను గట్టిగా నొక్కియుంచుము. నీ భుజములనెంతవరకు వెనుకకు నెట్టగలవో అంతవరకు నెట్టుము. అనగా రొమ్మును ఎంత వెడల్పు చేయగలవో అంత వెడల్పుచేయుము. వెనుక నీకు యిచ్చిన సాధకములు వంగి చేయవలసినవిగాన నిది వాని లోపాలోపముల సవరణ జేయును. ఇది నీవు దినమునందెప్పుడు వీలు దొరకిన అప్పుడు చేయుము. దీనిమూలమున మంచి ఆకారముగల భుజములు కలుగుటయేగాక సైనికుని లక్షణము నీకు గూర్చగలదు.

మంచి యోగ్యత కనుకూలమగు కొన్ని ముఖ్యవిషయముల నీకు చెప్పెద వినుము. నీరూపమునందును, నడవడికయందును మంచి లక్షణములు గలిగి ప్రవర్తింపవలయునని నా కోరిక. సాధారణముగా పైలక్షణముల ననుసరించి ప్రతివాని యోగ్యత కనిపెట్టుదురు గాన నీవు మంచి లక్షణముల గలిగియుండుము. నీవు నిలిచి యుండునపుడును, కూర్చుండునపుడును, నడుచునపుడును సరిగా ప్రవర్తింపుము.

నీ కడుపును కొంచెము అక్కళించియుంచుము. ఎదరు రొమ్మును పైకి రానిమ్ము. గడ్డమును పైకి యెత్తిపెట్టుము. నీ ఎదురురొమ్మును నీ శక్తికొలది ముందుకు నెట్టి భుజములను వెనుకకులాగి అందఱకు నీ యెదురురొమ్ము కనబడునట్లు చేయుమనికాదు ఇందలి యర్థము. ఇతరులకంటె నీ యొక్క ఆరోగ్యలక్షణముల కనబరచు ప్రవర్త గలిగియుండుమని నా అభిప్రాయము. నీవు యథార్థముగా బలము లేనియెడల వికారపద్ధతులతో అందఱయెదుట బలముగలవానివలె నటింపకుము.

పైకి మంచి లక్షణములు గలిగియుండవలెను. నీకు నియామక చిహ్నములెప్పుడు కలుగునో అప్పుడే ఇతరులయందెట్టి అభిప్రాయము కలుగజేతువో నీవే చూడగలవు. ఎప్పుడును నీ బలము విషయమై నీవు గమనించుచుండుదువుగదా? నీవు తలంచినదానికంటె నధికమగు కండరవృద్ధి గాంచుచుంటివి. బలాభివృద్ధియందు నీ మనస్సు ఎప్పుడు నిలుచునో నీకున్నదానికంటె కొంచెమధికముగా కండరములు వృద్ధిపొందగలవు.

నీవు శరీరవ్యాయామము సలుపకపోయినను, వ్యాయామము చేయువారితో స్నేహము చేసిన మాత్రమున నీవు బలారోగ్యము పొందగలవనుట అనుభవసిద్ధము. ఇది శరీరముపై మనసునకుంగల శక్తిని సూచించును. ఒకవేళ నీకంటె బలారోగ్యములందధికుడు నీ చెంత లేకపోవచ్చును. నీవు చేయవలసినపనియేమనగ ఎప్పుడు బలవంతులయొక్క ఛాయాపటములను పరీక్షించుచుండుము. ఇది నీ కొక ప్రోత్సాహము గలిగించి మంచి అభివృద్ధి కలుగజేయును. అయితే యీవిధముగా మనస్సులో తలంచినమాత్రమున అభివృద్ధి నీయునని వ్యాయామము మానవద్దు. నేనిందు చెప్పినట్లు యథార్థముగా తలంచుచు, యథార్థముగా నాచరించుచుంటివేని సంపూర్ణ ఫలితములను పొందగలవని నేను దృఢముగా చెప్పగలను. ఓర్పు వహించి యించుక పరీక్షింపుము. వచ్చువారము నీకు చేతులకు సంబంధమగు సాధకములను, కండరముల నభివృద్ధినొందించు సాధకములను పంపెదను.

ఇట్లు

సర్వదా నీ శ్రేయమునే కోరు

ఎం, వి, [illegible]

M. P. 4

అయిదవ పాఠము

అయిదవవారము

ప్రియమిత్రమా!

2-13-21-22

ఈ వారము నీ చేతులవిషయమై నీవు ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించవలయును. నీ శరీరమం దెక్కువ అభివృద్ధిపొందింప నలవిగాని భాగములలో నిదియొకటి. నీచేతులెంత బాగుగా వృద్ధిపొంది కండరయుక్తమై గాన్పించునో అంత ఎక్కువ బలవంతునివలె నీవు గాన్పించెదవు. ఇప్పుడు వస్తాదులలో కాళ్లు ఎదురొమ్ము మొదలగు నవయవములు బాగుగా నభివృద్ధినొంది, చేతులుమాత్రము బలహీనముగానుండు వారెందరో గలరు. ఆ కారణమున నేను నీకు చేతులయొక్క కండరములు వృద్ధిపొందు మార్గముల బోధించి నిన్ను బలవంతునిగా జేసెదను.

25. సాధకము:— 1వ సాధకమును 15 మొదలు 25మారులు చేయుము.

26. సాధకము:— కుడిచేతి మణికట్టును ఎడమచేతితో పట్టుకొనుము. ఆ కుడిచేతిని బాగుగా చాచియుంచుము. అట్లు ఎడమచేతితో పట్టుకొనిన తరువాత నీ కుడిచేతిని కుడిభుజము వరకు తీసికొనిరమ్ము. తీసుకవచ్చునప్పుడు ఎడమచేతితో గట్టిగా అదిమిపట్టుము. ఇది 16వ పటమునందు చూపింపబడినది. నీ వెంతగట్టిగా అదిమిపట్టుదువో నీ చేతియొక్క పైభాగమునకు అంత త్వరగా శ్రమను గలిగింపగలవు. అరచేతిని నేలవైపు చూడునట్లు పెట్టెదవేని నీ ముంజేతికి మంచి శ్రమము కలిగించినవాడవై చేతియొక్క ముందు (బైసెప్సు) కండరములను పొడువు చేయగలవు. అట్లు నీ కాకండరములు (బైసెప్సు) అలయునంతవరకు చేయుము. తరువాత యిదేవిధముగా ఎడమచేతితో చేయుము. ఇట్టి సాధకమునే నేను 2వ పాఠమునందిచ్చితిని. అయితే యీ సాధకము నందు అరచేయి నేలవైపునకు త్రిప్పి చేయవలయునుగాన దానికంటె యిది కష్టతరము. దానిని ఒక్కొక్క చేతితో 10 పర్యాయములైన చేయుము.

27. సాధకము:— 17వ పటమునందు చూపినమాదిరిగా నీ శరీరమును రెండుచేతుల మీద రెండుకాళ్ళమీద నిలుపుము. శరీరమును సరిగా నిలిపి ఒకకాలు పైకి యెత్తుము. తరువాత నేలకు సమముగానుండునట్లు శరీరమును వంచుము. ఈ సాధకము చేయునప్పుడు నీ తలను పైకి ఎత్తియుంచుము. అట్లు నీవు వంగినతరువాత మరల మొదటిస్థితికి పొమ్ము. కాళ్లు ఒకదానితరువాత నొకటి యెత్తుచు నీకు అలుపువచ్చువరకు అట్లు అభ్యసింపుము.

28. సాధకము:— నీ కుడిచేతిని భుజమునకుసరిగా చాచియుంచుము. ఆ కుడిచేతి మణికట్టుమీద నీ ఎడమచేతిని యుంచుము. 18వ పటమునందు చూపిన ప్రకారము ఎడమచేతితో బాగుగా అదుముచు కుడిచేతిని భుజములవరకు తీసికొనిరమ్ము. అట్లు తీసుకవచ్చినతరువాత ఒకక్షణము వదలిపెట్టుము. అంత నీ చేతిని మరల బాగుగా జాపుము. ఈ సాధకము నీచేతియొక్క ముందరి (బైసెప్సు) కండరములను బాగుగా వృద్ధిపొందింపగలదు. ఇట్లు 10 పర్యాయములభ్యసించుదువేని (బైసెప్సు) కండరములు బాగుగా ఎత్తు పెరుగగలవు.

29. సాధకము :— నీ రెండుచేతులను నీ నడుమునందు పట్టియుంచి వెల్లికిల పండుకొనుము. 19వ పటమునందు చూపినమాదిరిగా కాళ్లను క్రింద తగులనీయక, మోకాళ్లను వంగనీయక పాదములను వలయాకారముగా సవ్యాపసవ్యములుగా త్రిప్పుము. ఇట్లు రోజుకు 8 మొదలు 12 పర్యాయములవరకు నభ్యసింపుము. ఈ సాధకము వెన్నుపూసకు బలమునుగలిగించి కడుపుమీదయుండు కండరముల నభివృద్ధినొందించును.

30. సాధకము :— మొదటిపాఠమునందు చెప్పబడిన 2వ సాధకమును నీకు అలుపు కలుగువరకు చేయుము.

ఈ శారీర వ్యాయామవిషయమై యింతవరకు నీకుచెప్పిన రహస్యమొకటి కలదు. అద్దానిని నేనింతకు పూర్వము నాకు జ్ఞాపకములేక చెప్పకపోలేదు. ఈ వ్యాయామందు నీకింక బాగుగా అభిరుచి కలిగించి, శ్రద్ధకలిగి పనిచేయనీయవలయునని యుంచితి. ప్రారంభమందు నీకిది చెప్పిన దానికంటె యిప్పుడు చెప్పితినేని యెక్కువ ఆనందింపగలవు.

సంకోచింపజేయు పద్ధతులుగల (కంట్రాక్షన్ మూవ్మెంట్) సాధకములను నీవు చేయునప్పుడు నీవుపయోగించు శక్తి సాధారణముగా నుండవలయును. ఏ కండరము సంకోచింపబడుచున్నదో ఆ కండరము, దానిని అడ్డగించు బలమును అతిక్రమింపవలయునుగాని, అడ్డగించుబలము, ఆ సంకోచింప బడుచున్న కండరమును అతిక్రమింపరాదు. దీనిని సులభముగా బోధింతును వినుము. నీ కీవారమునందిచ్చిన, 26, 28, సాధకములందు చేతిని వంచిచేయుపద్ధతి నాచరించుచుంటివనుకొనుము. అప్పుడు నీ చేతిని భుజమువద్దకు వంచునప్పుడే గట్టిగా అదిమిపట్టవలయునుగాని, ఆ కుడిచేయి భుజమునకు తగిలినతరువాత నీవు పట్టు వదలవలెను. అట్లు ముందు నెట్టుటకు బదులుగా చేతిని యథాస్థానమునకు మెల్లగా వచ్చునట్లు చేయవలయును. ఈవిధముగా నీవు చేయుదువేని కండరములుమంచి వృద్ధిగాంచును.

నీవు బారు (హారిజాంటల్ బార్) ను చేతులతో పట్టుకొని గడ్డము ను ఇనుప కడ్డీకి తగులునట్లుచేయుటకు పైకిలేచినప్పుడు నీ శరీరమంతయు ఒక్క కుడి చేతిమీదనే ఆధారపడి యుండుదువేని బారును తాకినతరువాత నీ శరీరమును నిదానముగా క్రిందికి దింపకపోయిన నీ కుడిచేతి కండరమునకు కష్టము కల్గునుగదా? కావున, కండరములతో నీ రెండువిధములగు పనులను జరుపుచు నుండవలయును. "(1) పట్టు (2) విడుపు" బారుమీద నీ శరీరమును పైకి లాగునప్పుడు నీ కుడిచేతి కండరము పడిన శ్రమము, క్రిందికి దింపినపుడు పడియుండదు. సంకోచింపచేసిన కండరమును విశ్రాంతి నిమిత్తము దానిని యథాస్థానమందుండునటుల చేయవలయును. అప్పుడుగాని రక్తము బాగుగా ప్రవహింపదు.

నీవు దేహపరిశ్రమము చేయునప్పుడు యీవిషయములను బాగుగా గమనించి అభ్యసించుదువేని మంచిఫలితములను పొందుటయేకాక బలిష్ఠములగు కండరములనుగూడ పొందగలవు.

నీవు బాగుగా పరిశ్రమ సలుపుచు సుఖముగా వర్తించుచుంటవని నే తలంచెదను. నీ అభివృద్ధి విషయమై సర్వదా విన కాంక్షించుచుందును

ఎం. వి. [signature]

నీకు సర్వవిధముల జయమగు గాక,

ఆరవ పాఠము

ఆరవ వారము

ప్రియమిత్రమా!

2 . 24 - 25 - 27

నీ కడుపుయొక్క కండరములు (అబ్డామిన్) వృద్ధిపొందుటకై రెండు సాధకముల నిచ్చుచుంటిని. మొదటిసాధకము అత్యుత్తమమైనది. దానిమూలమున నీవు విశేషఫలితమును పొందగలవు. నీకడుపుయొక్క కండరములచుట్టు పేరుకొనియున్న ఎట్టి క్రొవ్వునైనను రూపుమాపగలదు. అనవసరపదార్థములను తొలగింపఁజేయును.

31. సాధకము:— 1వ సాధకమును 15 మొదలు 25 మారులు చేయుము.

32. సాధకము:— నేలమీద వెల్లికల పరుండుము. లేచి కూర్చుని నీ రెండు చేతివ్రేళ్లతో నీ రెండుకాళ్ల బొటనవ్రేళ్లను తాకుము. మరల పండుకొనుము. ఇదేవిధముగా మఱీ మఱీ చేయుము.

నీవు లేచునప్పుడు కాళ్లు నేలమీదనుండి పైకి లేచునని నీకుతోచిన అటుల లేవకుండ మొదట నీ కాళ్లను దేనిక్రిందనైన పెట్టుము. ఈ సాధకమునే నీవు నీపక్కకు 2 అడుగుల దూరముననున్న కుర్చీమీద కూర్చుని చేయవచ్చును. నీకాళ్లను పరుపుక్రింద నుంచుము. నీతల నేలకు తగులునట్లు వెనుకకు వంగుము. తరువాత పైకిలేవ నభ్యసింపుము. మొదట నేచెప్పినదానికంటె యిదియే నీకు కొంచెము కష్టముగా కాన్పించును. ఇట్లు నీవు 1 వారమురోజు లభ్యసించిన తరువాత నీ చేతులను తలమీదయుంచి అటులనే పండుకొని చేతులను గట్టిగ అదిమిపట్టి లేచి కూర్చొని మరల వెనుకకు పండుకొనుము. ఇట్లు అభ్యసింపుము. ఇదిగూడ కష్టతరముగానుండును. దీనినే బాగుగా సాధించవలెనన్న, పుస్తకములు, ఇనుపరేకులు మొదలగు వస్తువులను చేతులుసాచి పైకి లేవనెత్త నభ్యసింపవచ్చును. ఇటులనే వెనుకకువంగి పూర్వమువానికంటె కొంచము బరువుగల వస్తువుల లేవనెత్తుచుండుము.

నీవు బలమును సంపాదించినకొలది అభివృద్ధి పొందుటకుగా నీ విషయము చెప్పుచుంటిని. ప్రతి వారమును క్రిందటివారమునకంటె కొంచెము కఠినమగుపని చేయకపోదువేని అభివృద్ధి పొందక అటులనే నిలిచియుందువు. నీవు బలము సంపాదించినకొలది కష్టతరమగు పనిచేయుటయందేమాత్రము శ్రమవహింపవు సుమా! ఇప్పుడు నీకున్న బలముతో నీవు చేయగల పనికంటె బలమభివృద్ధినొందినతరువాత ఇంతకంటె కష్టతరమగు పనిని అతిసులభముగా చేయగలవు.

నీవెప్పుడును ఒకటే పనిని అదేవిధముగా చేసెదవేని కొంతకాలమునకది నీ శక్తి యేమాత్రము వినియోగింప నక్కరలేకనే జరుపఁబడుచుండును. అనగా యంత్రముచేత పనిచేయించుటాని కెంతసులభముగా నుండునో అంత సులభముగానుండును.

౩౩. సాధకము:— నేలమీద బోరగిల పరుండుము. చేతులను రెంటిని వెనుక పిరుదలయంది దుంచుము. ఒకేపర్యాయము కాళ్లను వంగనీయక సరిగానిలిపి, కాళ్లను, ఎదురురొమ్ము, తలను పైకి నీ సాధ్యమైనంతవరకు లేవనెత్తుము. ఎదురురొమ్ము సగముభాగము మొదలుకొని తొడలవరకే భూమి మీద ఆనియుండవలయును. ఈసాధకము చాల కష్టమైనది. అయితే వీపునకు మంచి కండర వృద్ధి కలుగజేయును. దీనిని రెండు వారములు బాగుగా నభ్యసించుదు వేని నీ వీపు అందు క్రిందభాగము చాల బలముకలిగి వృద్ధిపొందగలదు. నీ వీపుయొక్క క్రిందిభాగమువిషయమై యెక్కువ శ్రద్ధవహింపవలయును. ఏలన, నీశక్తియందధిక భాగము దానిసే ఆధారపడియుండును. నీ వీపుయొక్క క్రింది భాగము బలహీనముగానున్న నీవంతటను బలహీనముగానేయుందువు. నీ వీపు క్రిందిభాగమును బాగుగా నభివృద్ధిగలిగించుకొనిన, మంచి శక్తి, బలము గలిగి వర్ధిల్లగలవు.

ఈ వారమున నీకిచ్చిన సాధకములను నిదానముగాచేయుట మంచిది. ఏలన, కండరములకు ఎక్కువశ్రమ కలిగించిన చాలనష్టము కలిగించును గాన; మొదట కొన్నిదినములవరకు స్థిమితముగా నభ్యసింపుము. ఈ రెండుసాధకములు 2-3 రోజులు చేసినతరువాత, బాగుగా కొంచెము త్వరగాచేయుటకు నీవేమియు భయపడ నవసరములేదు. ఈ రెండుసాధకములనుగూడ ఒకే పర్యాయము చేయవలయునని నా అభిప్రాయము. అనగా నీవు మొకటిసాధకమునందు అలసినపుడు బోరగిల పరుండి రెండవది అభ్యసింపుము. ఎట్లు చేసినను భేదమేమియు లేదు. నీవు ప్రత్యేకముగా చేసినను చేయవచ్చును. నా స్వానుభవమును బట్టి అట్లుల చెప్పితిని. ఏదో ఒకవిధమున నభ్యసింపుము.

ఈ వారము నేపంపిన 2 సాధకములను నీవు బాగుగా గ్రహించుకొనగలవు గాన పటములను వేసి పంపనైతిని. అట్లు నీకు తెలియనియెడల నాకుఁ దెలిపితి వేని బాగుగా అర్థమగునట్లు చేసెదను.

ఇట్లు

సర్వదా నీ జయమును గోరు.

M. P. 6

ఏడవ పాఠము

ఏడవ వారము

ప్రియమిత్రమా! 2-25-30-31.

ఈ వారము నీ ఇచ్ఛాశక్తిని యుపయోగించి చేయదగిన పద్ధతులను న్నిటిని తెలుపుచుంటిని. వానిమూలమున నీవానందింపగలవు. ఈ సాధకములు నీ శరీరమందుగల కండరములనన్నిటిని బాగుగ కనబడునట్లుచేసి, ఆ కండరములను నీస్వాధీనమగునటుల చేయును.

34. సాధకము:— 1వ సాధకము 15 మొదలు 25 పర్యాయములు చేయుము.

35. సాధకము:— నీ కాళ్లను కుర్చీమీదగాని అంత యెత్తుగల ఏవస్తువుమీదగాని పెట్టి చేతులను క్రిందపెట్టుము. అట్లుపెట్టి దండెములు తీయుము. కాళ్లు ఎత్తుగనుండుటచే పైకిలేచునప్పుడు చేతులకు విశేషము శక్తిని యుపయోగింపజేయును. ఇది నీవెన్ని పర్యాయములు చేయగలవో అన్నిమారులు చేయుము.

36. సాధకము:—నీవు వంగుము. క్రింద ఒకబరువు ఉన్నట్లు భావించి దానిని చేతులతో యెత్తుకొనినటుల తలంచుము. అట్టులనే చేతులయందెక్కువ బరువున్నట్టుల తలంచి నీ శక్తికొలది చేతులను తలపైకి యెత్తియుంచుము. తరువాత చేతులను క్రిందికిదింపి మరల మొదలుపెట్టుము. చేతులను ముందుకు చాచుము. తలమీదికి లేవనెత్తుము. దీనినే 20వ పటమునందు కనబరచితిని. బాగుగా గమనింపుము.

నీవీ సాధకము చేయునప్పుడు నీవేమి చేయుచుంటివో గమనింపుము. నీశక్తి బాగుగా వినియోగించుటకు భయమొందకుము. నీ శక్తిని సంపూర్ణముగా ఉపయోగించినగాని వ్యాయామమునందు ఫలితమును పొందజాలవు. నీవు ఊహించి లేవనెత్తుకొను వస్తువుయందే నీ జీవితమున్నదని భావించి ఈ సాధకము చేయుము. అట్లు నీతలపైకెత్తుకొనిన తరువాత పట్టువదలి మరల ప్రారంభింపుము. ఈ విధముగా 5 మొదలు 10పర్యాయములవరకు చేసితివేని నీ కండరములు అందముగా అభివృద్ధినొందుటయేకాక పూర్వమున్నస్థితికంటె పెద్దవిగా కాన్పించును. నీవు ప్రతి దినము చేయు వ్యాయామమునందు ప్రారంభమందుగానిలేక అంత్యమందుగాని దీనిని చేయుచుందువేని చాల బాగుగానుండును.

ఈ విధముగానే పైకి ఎత్తుటకంటె ఒకవస్తువు ముందున్నటులభావించి దానిని లాగుచున్నటులగాని, నెట్టుచున్నటులగాని అభ్యసింపవచ్చును. ముందునుండి నీ దగ్గరకు ఆ యూహించిన వస్తువును లాగుకొనవచ్చును, లేదా నీదగ్గరనుండి ఆ గ్రాహ్యవస్తువును ముందుకు నెట్టవచ్చును.

నీవు ముందుకు నెట్టుచు, దగ్గరకు లాగుచు చేయు సాధకముల రెంటిని కలుపవద్దు. ఒకటి చేసిన తరువాత రెండవది అభ్యసింపుము. కొన్నిపర్యాయములు ముందుకు నెట్టుము; కొన్నిపర్యాయములు దగ్గరకు లాగుము. నీ చేతిపట్టును విడువకుండ ముందుకునెట్టుచు లాగుచునుండిన రక్తము ప్రవహించుటకవకాశముండదు. ఒకపర్యాయము చేసినతరువాత రక్తము ప్రవహించుటకు ఒక క్షణము పట్టు వదలుము; మరల నభ్యసింపుము.

చేతులను అభివృద్ధినొందించుటకై నే నీకిచ్చిన సాధకములనన్నిటిని బాగుగా గ్రహించితివని నే తలంచెదను. నీకు నేనిదివరకు చెప్పినట్లు చేతులను యెక్కువ బలయుక్తముగాగాని పెద్దవిగాగాని చేయుట కష్టముగావున, మిగిలిన శరీరమంతటికంటె చేతులవిషయమై ప్రత్యేక శ్రద్ధయుండవలయునని నా అభిప్రాయము. నీ చేతివిషయమై పనిచేయునపుడెల్లప్పుడును వీపుతోను, ఎదురురొమ్ముతోను పనిచేయక తప్పదు. నీవెంత బలయుక్తములగు చేతులను సంపాదింతువో అంత బలవంతునివలె గాన్పింతువు. పలుకులతో నేమి సార్థకము. నీకు నీ స్వానుభవమునుబట్టి తెలిసికొనగలవు.

ఈ వారము నీకిచ్చిన సాధకములతో బాటు వీనినిగూడ నభ్యసించెదవని నే తలంచెదను. అటు కాక అవకాశములేకనో, శక్తిచాలకనో ఏదో వదలిన వదలుము.

ఇట్లు

M. P. 7 — నీకు సర్వదా జయమగుగాత

ఎనిమిదవ పాఠము

ఎనిమిదవవారము

ప్రియమిత్రమా!

2- 13-25.30.31.

నీవు పరిశ్రమము సలుపుచున్న కండరముల నామములేవియో అవి యేపనియందెట్లు ఉపకరించునో నీవెఱుంగ నిచ్ఛించుదువుగదా? అందుచే నీకు ముఖ్యమైనవానిని తెలియఁజెప్పెదను వినుము. నీ శరీరమందేభాగమేమో నీవెఱుంగవు. నీ శరీరమందుగల కండరములఁజూపుచు వానిని వివరింపవలసిన అవకాశము నీకు ముందు రాగలదు. అప్పుడు నీకిది చాల ఉపయోగింపగలదు.

నేను మెడవద్దనుండి ప్రారంభించి క్రిందికి వరుసగా పాదములవరకు కండరములను దెలిపెద వినుము. ముఖ్యమైనదియు, బాగుగా కన్పించునదియు నగు మెడకండరము (స్టర్నొక్లీడియో మాస్టాయిడ్) అని అందురు. దీనివలననే తల ఇరువైపుల తిరుగగలుగుచున్నది. ఇది బాగుగా అభివృద్ధిపొందెనేని చెవి వెనుకభాగమునుండి ఎదురురొమ్ము ఎముక (స్టర్నమ్) వరకు వ్యాపించి మెడకు చతురాకారమును గూర్చును. నీ మెడ యొక్కప్రక్కకు త్రిప్పితివేని అది బాగుగా కలుకలకు గాన్పించును. నీవు బాగుగా పరిశీలింపగలవు.

నేను క్రిందటి పాఠములందు చెప్పినవిధముగా మెడను బాగుగా నభివృద్ధి నొందించినయెడల నీ ఆకారమునకు హెచ్చువన్నె నీయును. చాలమంది మనుష్యులు గొప్ప భుజములు, చేతులు, వీపు గలిగియున్నను మెడమాత్రము బహుదుర్బలత్వముగా నుండును. కావున నే చెప్పిన సంగతిని గ్రహియించి మంచి మెడను సంపాదించుకొనుము.

చాలమంది పైల్వానులను, వస్తాదులను చూచితిని. వారు మంచి మెడలను గలిగియుండిరి. అయితే కొందఱకు అధికముగా పెరిగియుండినది. 22 అంగుళముల మెడగల పైల్వానులనుగూడ నేనుచూచితిని. కాని వారితలలు పెద్దవి. నీకును విశాలమగు ముఖము, పెద్దతలయున్నయెడల హీనపక్షము 17-18 అంగుళముల మెడయుండును. చిన్నతల, ముఖము గలవారలకు 16 అంగుళములు మాత్రమున్న చూపులకు బాగుగా గాన్పింతురు.

భుజములకు ఆధారముగానుండు కండరమునకు " ట్రెపిజియస్ " అని అందురు. నీవు భుజములనుఎత్తదలచినప్పుడు యీ కండరము తోడ్పడును. ఈ కండరము వెన్నెముక నంటియుండి "స్కాప్యులర్ " అను భుజపుయెముకను లాగుచుండును. నీ భుజములనెంత వెనుకకు దీసికొనిపోగలవో అంతవరకు దీసుకపోతివేని నీ మెడక్రిందను, వీపు పైభాగమునందు ఈ కండరము రెండుముద్దలుగా కనఁబడును. ఈ కండరము బాగుగా నభివృద్ధినొందినయెడల దీనిలో నొకభాగము తలవరకు వ్యాపించునుగాన మెడను వెడల్పుగాజేయును.

ఈ కండరము బాగుగా వృద్ధిపొందెనేని నీకు గుండ్రని భుజము లకలిగించి, భుజములపైన చిన్ని కొండలున్నవాయన పైకి యిరుప్రక్కలయందు గాన్పింపజేయును. ఎటులైనను ఈ కండరము బాగుగా వృద్ధినొందనియెడల మెడ వెనుకప్రక్కనుండియు బహు బలహీనముగానుండుటయేకాక నీ భుజములను, వీపు పైభాగమును దుర్బలములగును.

ఎదురురొమ్ముయొక్క కండరములు "పెక్టోరల్స్" అనబడును. ఇవి చేతులను ఎదురురొమ్ము మీదుగావచ్చునట్లు చేయును. ఎంతబాగుగా నీ కండరముల నభివృద్ధినొందింతువో నీ ఎదురురొమ్ము అంత గట్టిగను ఎత్తుగను యుండును. అట్టి గట్టి "పెక్టోరల్" కండరము లుండుట నాకు సమ్మతము. నేను పూర్వము బలవంతులయొక్క చాయాపటములను మొదలగువానిని ఎప్పుడూ విమర్శించుచు, అట్టివానినే కోరుచుండునుగాన నేనును అట్టివానినే గాంచగలిగితిని. ఇవి లేనియెడల యెదురురొమ్ము బలహీనముగానుండుటయేకాక చూచుటకుగూడ వికారముగ నుండును. కావున ఎదురురొమ్ము నభివృద్ధినొందించు సాధకములను నభ్యసించి జయముగాంచుము.

శరీరమునకు భుజమూలము మొదలు నడుమువరకు వంపును గలిగించు కండరమును "లాటిసిమస్ డార్సి" అందురు. ఈ కండరము నెంత వృద్ధినొందించుదువో అంత వెడల్పుగా రొమ్ము గాన్పించును. అనగా ఎదురురొమ్ముయొక్క చుట్టుకొలత అంత యెక్కువగానుండును. చేతులను తలపైకి యెత్తి చేయు ప్రతిసాధకమును ఈ కండరము నభివృద్ధినొందించును. అమోఘముగ నభివృద్ధి పొందిన మనుష్యులను చూచితిని. ఇది బాగుగా అభివృద్ధినొందెనేని దానిని గట్టిచేసితిమేని భుజముల వెడల్పునుగూడ మించియుండును.

నీ రొమ్ముయొక్క దిగువభాగమున ప్రక్కయెముకమాదిరి గాన్పించు కండరములకు "సెర్రెటస్ మెగ్నస్" అని అందురు. ఇవి బాగుగా వృద్ధినొందెనేని చూడ నింపుగానుండును. పైకిలేచి చేయుపనులందివి ఉపయోగించును.

నీ కడుపును కప్పిపుచ్చు కండరములు "ఎక్స్టర్నల్, ఆబ్లిక్, అబ్డామినస్" అనియు, "రెక్టస్ అబ్డామిన్" అనియు అనబడును. నీవించుంత వంగితివేని కడుపుమీదగాన్పించును. అవి ఇరువైపులను బారులు తీరియుండును. శరీరముతోడ మోకాలును వంచిచేయు సాధకము లీకండరములనభివృద్ధినొందించును. ఈ కండరములు చూచుటకు బహు విచిత్రముగాను, ఒకదానినొకటి స్పృశింపకయు వరుసలుగానుండును. నా ఛాయాపటములందు సాధారణముగాయున్నప్పుడు చూపించితినిగాని ఈ కండరములు ప్రత్యేకముగా చూపనైతిని. అయితే ఈ కండరములు ఎవరికి స్వాధీనములుగానుండునో వారెట్టి ఆహారములనైన హరింపజేయను శక్తి గాంచగలరు. ఇది నీవు బాగుగా ప్రయత్నముసల్పి అనుభవింపవలయును.

భుజములను గప్పిపుచ్చు కండరమును "డెల్టాయిడ్" అని అందురు. ఇది చేతులను పైకి, ప్రక్కలకు లేవనెత్తుటయందుపయోగించును. ఈ కండరము వలయాకారముగా వృద్ధిపొందిన

తరువాత భుజములు చాల వెడల్పుగానున్నటుల గన్పడజేయును. ఇది భుజముమీద ఒక ¼ అంగుళము ఎత్తు గుండ్రముగానుండెనేని ఎన్నియో అంగుళముల నెత్తున్నటుల గాన్పించును. ఈ కండరముల ననుసరించి ఎదటివానియొక్క బలము కనిపెట్టవచ్చును. ఈ కండరములు గుండ్రముగానుండిన గాని బాగుగా కాన్పింపవు. ఇది లేకపోవుటయే వృద్ధాప్యమును సూచించునుగాన నీవు దీనిని పొంద ప్రయత్నింపుము.

పైచేతియొక్క ముందుభాగమందున్న కండరమును "బైసెప్స్" అందురు. నీవు చేతిని వంచునపుడు కనబడునుగాన నీవు బాగుగా ఎఱిగియుందువు. ఇది ఒక బంతిగా కాన్పించును (చేతిని వంచినపుడు). దీనినే చేతికంతకు మూలకండరమని భావింపవద్దు. చేతి వెనుకభాగమందుగూడ కండరము గలదు. దానితోగూడ కలసి యిది యెక్కువగా కాన్పించును. "బైసెప్స్" 16 అంగుళములున్న దన చేయి ముడిచినప్పుడు చేతియొక్క చుట్టుకొలత యని నీవు భావింపవలయును.

పైచేతికి వెనుకప్రక్కయందు కండరము "ట్రైసెప్స్" అందురు. చేతికి లాగుటకును, కొట్టుటకును తగు శక్తి నీయును. ఎప్పుడు నీవు లాగినను యీ కండరమునే పనిచేయించుదువు. ఈ కండరము వృద్ధినొందుట చాల కష్టము. నీవెంతపని వానితో చేయుదువో అంత వృద్ధిని అది గాంచును. నీ నడుముమీద చేయుంచితివేని దానిచే నీ చేతిమీద కల్పింపబడు వలయాకారము చూడ గలవు. దీనిలో దాపలి భాగమభివృద్ధినొందినవారు చాలమంది యుందురు. వెలుపలి భాగ మభివృద్ధి నొందినవారునుందురు. అయితే వెలుపలిభాగ మభివృద్ధినొందెనేని నడుముమీద చేతిని నిల్పితివేని ఆ కండరము పైచేతికి వలయాకారము కల్పించును. దాపలిభాగముమాత్ర మభివృద్ధినొందెనేని చేయి చదునుగానుండును. అది నీయిష్టముమీద ఆధారపడియుండును. గుండ్రముగానున్న చేయి ముందునుండి చూచిన పెద్దదిగా గాన్పించునుగాని, చదునుగానున్న చేయి యంత పెద్దదిగానుండదు.

తొడలకు ముందుభాగమందుండు కండరమునకు "క్వాడ్రిసిప్స్" "ఎక్స్టెన్సర్" (నాల్గు తలలు గలదని అర్థము) అని అందురు. అక్కడ నాల్గు చిన్నకండరములుగలసి యొకటిగా కూడి యున్నది గాన దానికీపేరువచ్చినది. ఇవి మోకాలు వంచిచేయు సాధకములచే నభివృద్ధినొందును. ఈ కండరములు తొడలను పెద్దవిగా గాన్పింపజేయును. తొడలను వృద్ధినొందించుటకు హితము లేదుగాని పైభాగమునకంటె యీ నడుము క్రిందిభాగము త్వరగా అభివృద్ధినొందదు. చాలకష్టమని నీవు అశ్రద్ధచేయవద్దు. విశేషము లావుగానున్న తొడలు గలిగియుండిన సార్థకము లేదు. సరియగునట్టి నేచెప్పిన పద్ధతిప్రకారము ప్రవర్తించిన బలిష్ఠమును అందకరమును అగు తొడలను పొందవచ్చును. ఊరక నీమనసునందనుకున్నమాత్రమున సార్థకము లేదు. దానిని శ్రద్ధవహించి తగిన పట్టుదలతో చేయవలయును. కండరములపొందిక ఒక్కొకరకు నొక్కొకవిధముగా నుండును. కొందఱకు గుండ్రనితొడలును, కొందఱకు మధ్యభాగమున నెత్తుగానుండునట్టివియు గలిగియుందురు. ఎట్టివి కలిగియుండినను తృప్తినొంది వానికి తగినపరిశ్రమము నీయుము.

తొడకు వెనుకభాగమందుండు కండరమునకు "బైసెప్స్" అని అందురు. ఇది కాలుయొక్క "బైసెప్స్" కండరము. ఈ కండరము కాలును వెనుకకు మడుచునట్లు చేయును.

పిక్కయొక్క కండరమును "గాస్ట్రొసినిమియస్" అని అందురు. ఇది క్రిందికాలుయొక్క వెనుక భాగమందుండును. నీ కాలిబొటన వ్రేళ్లమీద పైకిలేచుచు క్రిందికి కూర్చునుటమూలమున ఈ కండర మభివృద్ధినొందును. కాళ్లు బాగుగా భారీగాను బరువుగాను యున్నయెడల యీ పిక్కలుగూడ అభివృద్ధినొందును. లేనియెడల అంతబాగుగా నభివృద్ధినొందజాలవు. బల్లమీద నిలిచియుండి చేయ మనియిచ్చిన సాధకమును బాగుగా నభ్యసింతువేని ఈ పిక్కకండరము వృద్ధిపొందగలదు. దీనితోడ పిక్కకు ముందుండు కండరములుగూడ వృద్ధినొందింపవలయును.

నేను ముఖ్యమైన కండరములయొక్క పేర్లనుమాత్రము దెలిపితిని. చిన్ని చిన్ని కండరముల పేర్లు అంతగా కోరవని నే తలంచెదను. వానిని నీవు ప్రత్యేకముగా కోరుదువేని ఒక శారీరశాస్త్ర గ్రంధమును దెలిపెదను. దానిని పఠించిన విశదముకాగలవు. ఇప్పుడు నే తెలిపిన కండరముల పేర్లుమాత్రము నేర్చుకొనియుండుము.

నీ కండరములను నీ స్నేహితులకును, ఇంకను తదితరులకును జూపుచు వాసిపేర్లు వచింపదగు నవకాశము నీకు ముందు రాగలదు. కాన ముందుగా నేర్చికొనియుండుము .వానిని క్రమప్రకారము ప్రదర్శింపజేయుట నీవు నేర్చుకొనవలయును. క్రమప్రకారము ఏకండరమునకాకండరము ప్రదర్శింపజేయుట కష్టముగాని నీవు అభ్యసించినకొలది బాగుగా నేర్చికొనగలవని నే తలంచెదను.

ఇదియే నీకు చిట్టచివర పాఠము. దీనిని బాగుగా శ్రద్ధగలిగి ఆచరించెదవని నేను నమ్మెదను.

ఇట్లు

నీ సంపూర్ణజయమును వినగోరు

నీ ప్రియమిత్రుడు

ఎం. వి. [signature]

M. P. 8

అతిరహస్యము

మలబద్ధకము:— మలకోశముయొక్క దుర్బలస్థితి కనేక కారణములు గలవు. అది సాధారణముగా పైత్యకోశ మాంద్యస్థితిచే కలుగుచుండును. మలము గట్టిగాను, ఎండినట్లుండునెడల, ప్రేవుల నుండి జనించు "మ్యూకస మెంబ్రేన్" అను ద్రవము స్రవింపకపోవుటయే ముఖ్యకారణమగును.

నీ మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొన దలచితి వేని యీ క్రిందజెప్పిన పద్ధతుల ననుసరించుము.

(1) ఉదయము:— ప్రాతఃకాలమందు కాలకృత్యములఁ దీర్చుకొని శరీరవ్యాయామము సలుపుము.

(2) ఒకగ్లాసు నీటియందు పంచదార, ఉప్పు యేమియు గలపక ఒక నిమ్మకాయరసము మాత్రము చేర్చిపుచ్చుకొనుము.

(3) మధ్యాహ్నభోజనమునకు పూర్వము:— ప్రతిదినము మధ్యాహ్న భోజనమునకుఁ బూర్వము 1 లేక 2 గ్లాసుల నీరు, మాత్రము పుచ్చుకొనుము.

(4) మధ్యాహ్నభోజనము:— మధ్యాహ్న భోజనము వరి అన్నముగాని, గోధుమరొట్టెగాని పుచ్చుకొనుము. అందులో కూరలు, పప్పు పదార్థములు చేర్చవలెను. భోజనమునకు చివర పుల్లని మజ్జిగపుచ్చుకొనుము. భోజనము చేయునప్పుడొక చుక్కనీరైనను త్రాగవద్దు. భోజనానంతరము 2 గంటలవరకు నీరుత్రాగగూడదు. దాహమైన నిమ్మరసముగాని, నారింజరసముగాని పుచ్చుకొనుము. నిమ్మరసము శ్రేష్ఠము.

(5) మధ్యాహ్న రాత్రిభోజనములకు మధ్య:— యేమియు చిరుతిండి తినరాదు. మధ్యాహ్న భోజనమైన 2 గంటలతరువాత 1 గ్లాసు నీళ్లు త్రాగుము. అక్కడనుండియు ప్రతి 1 లేక 2 గంటలకొక పర్యాయము గ్లాసునీళ్లు చొప్పున త్రాగుచుండుము. ఎక్కువ ఆకలిగానున్నయెడల పండ్లు మాత్రము పుచ్చుకొనుము. అదియైన బహుస్వల్పముగా నుండవలెను.

(6) సాయంత్రము:— నడచుటకుగాని, పరువెత్తుటకుగాని, యీదుటకుగాని, స్వారీ చేయుటకుగాని వెళ్లుము. ఇవి తప్ప శరీరవ్యాయామ సాధకములు చేయవద్దు. "నా శారీర వ్యాయామపద్ధతి" యందు 1 వసాధకమునందు చెప్పినప్రకారము నడచునప్పుడు ప్రాణాయామ మభ్యసించుచుండుము.

(7) రాత్రి భోజనము:— రాత్రి భోజనమునకు 1 గంట ముందుగా యింటికి పొమ్ము. వెళ్లి 1 గ్లాసు నీళ్లు త్రాగి విశ్రాంతి తీసికొనుము.

(8) రాత్రి స్వల్పముగా భుజించుము. ఒకగ్లాసు పాలుగాని లేక మజ్జిగగాని త్రాగుము. రాత్రి భోజనమైనతరువాత 1 గంటవరకు నీళ్లు త్రాగకుము.

(9) నీవు నిద్రపోవునపుడు:— 1 లేక 2 గ్లాసుల వేడినీరుగాని, చన్నీళ్లుగాని త్రాగుము.

10 N. B. నీవు గృహస్థుడవైన యెడల 15 రోజులకు 1 పర్యాయము సంభోగము చేయుము. ఇది నీవు గమనింపవేని నీ మలబద్ధకము కుదురదు.

(11) నీకు హస్తప్రయోగాది దురభ్యాసము లుండెనేని ఆపుము. లేనియెడనీ స్థితి మహా ఘోరమగును.

(12) మలవిసర్జనకు నియామకమగు కాలమేర్పరచుకొనుము. ఎప్పుడైనను మలమూత్ర విసర్జన మాపవద్దు.

(13) నీవు ఉపయోగించు గోధుములు విసరించు పూర్వము పొట్టు నెంతమాత్రము తీయరాదు.

(14) ఈ విషయములు నీ తత్త్వము ననుసరించి వ్రాయబడినవే గావున నీ వెవరికిని చూప గూడదు, చూపవద్దు.

(15) 15 రోజులైనతరువాత నీస్థితి తెలియజేసిన అవసరమగునేని మఱికొన్ని విషయములఁ దెలిపెదను.

గమనింపుము:—నీ ఆరోగ్యము విషయమై నే సర్వకాల సర్వావస్థలయందు నీకు తగిన సలహా నిచ్చుచుందును. నీకుగలరహస్య విషయములు తెలియజేయుటకు జంకవద్దు. ఆ విషయములను నీకంటె రహస్యములుగా దాచి నీకనుకూలించు మార్గముల దెలుపుచుందును.

O

ప్రతివారము అభ్యసింపవలసిన దేహపరిశ్రమ సాధకముల పట్టీ

(వివరములకు " వ్యాయామపద్ధతి " మూలము చూడుము)

N. B.— ప్రతిదినము నీవు వ్యాయామమారంభించు ముందు మొదటిపాఠముయొక్క 1వ సాధకమును 15 మొదలు 20 పర్యాయము లభ్యసింపవలెను.

మొదటివారము— మొదటివారమునందు చెప్పిన సాధకములన్నియు.

రెండవ „ —2, 4, 8 సాధకములు, రెండవవారము చెప్పినవన్నియు.

మూడవ „ —2, 11, 12, 13 „ మూడవ „ „

నాల్గవ „ —2, 15, 16, 17, 18 „ నాల్గవ „ „

ఐదవ „ —2, 13, 21, 22 „ ఐదవ „ „

ఆరవ „ —2, 24, 25, 27 „ ఆరవ „ „

ఏడవ „ —2, 25, 30, 31 „ ఏడవ „ „

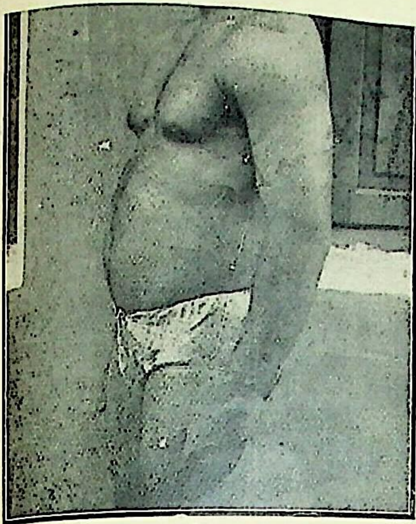
ఎనిమిదవ „ —2, 13, 25, 30, 31 „ ఏడవ „ „

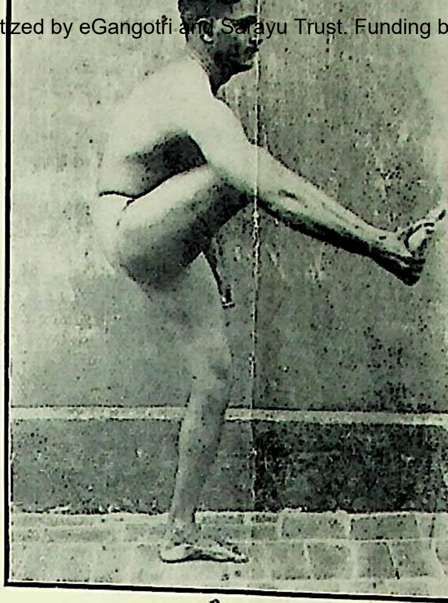
పైసాధకముల నన్నియు సంపూర్ణముగా చేసినతరువాత అటుపిమ్మట ప్రతిదినము చేయవలసిన సాధకములను క్రింద దెలియజేసియుంటిని.

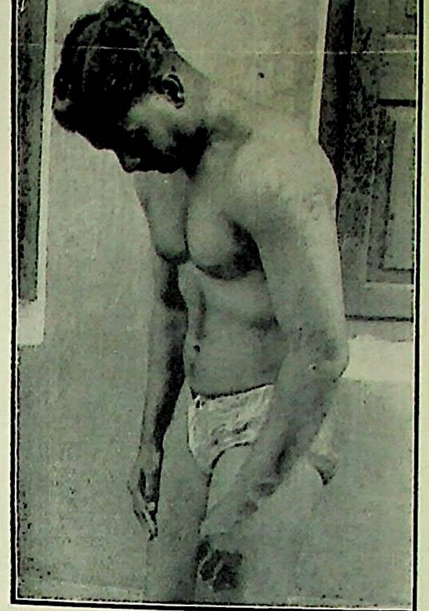
వరుస నెంబరు	సాధకము నెంబరు	ఎన్నిపర్యాయము లభ్యసింపవలసినది	కాలపరిమితము
1	1	15 పర్యాయములు	3 నిమిషములు
2	2	25 మొదలు 35 పర్యాయములు	2 మొదలు 3 నిమిష
3	6	10 పర్యాయములు (ఒక్కొకవైపు)	30 సెకెండ్లు
4	7	8 „ „	24 „
5	10	8 „ „	24 „
6	11	6 „ (ఒక్కొకచేతితో)	4 నిమిషములు
7	12	4 „ (ఒక్కొకవైపు)	2 „
8	13	15 మొదలు 20పర్యాయములు	1 మొదలు 1½ నిమిష
9	21	5 పర్యాయములు (ఒక్కొకవైపు)	1½ నిమిషములు
10	22	15 „ „	1 నిమిషము
11	24	6 „ (ఒక్కొకచేతితో)	4 నిమిషములు
12	27	6 „ (ఒక్కొకవైపు)	40 సెకెండ్లు
13	34	5 „	1½ నిమిషములు
14	31	6 „	1½ „
15	30	6 „	1½ „
16	16	అలయుపరకు	1 „
17	17	„	1 „

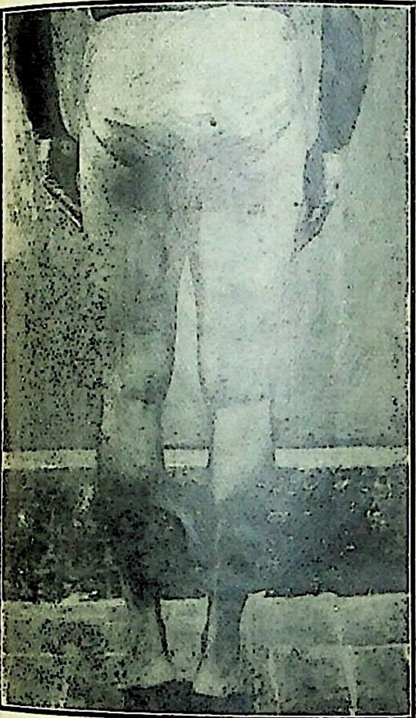
హీనపక్షము ప్రతిదినము అభ్యసింపవలసిన కాలపరిమాణము 25 నిమిషములు

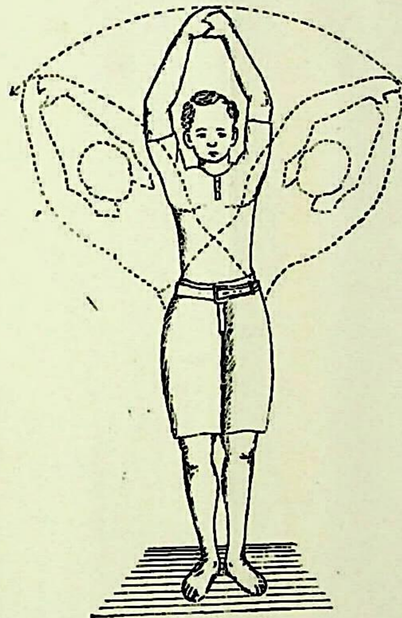
హెచ్చుకాలము „ 30 „

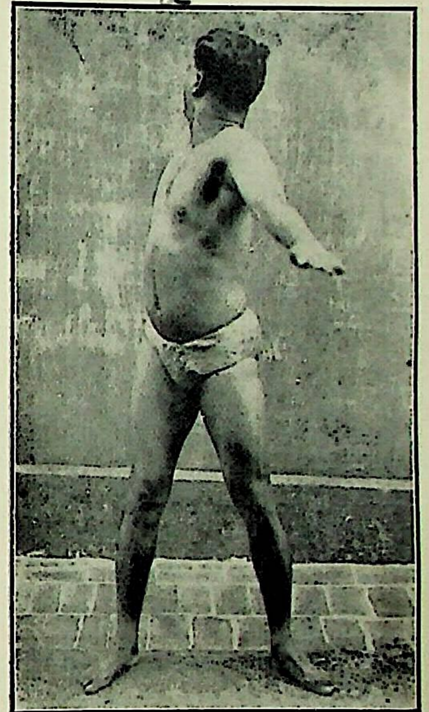

1


2

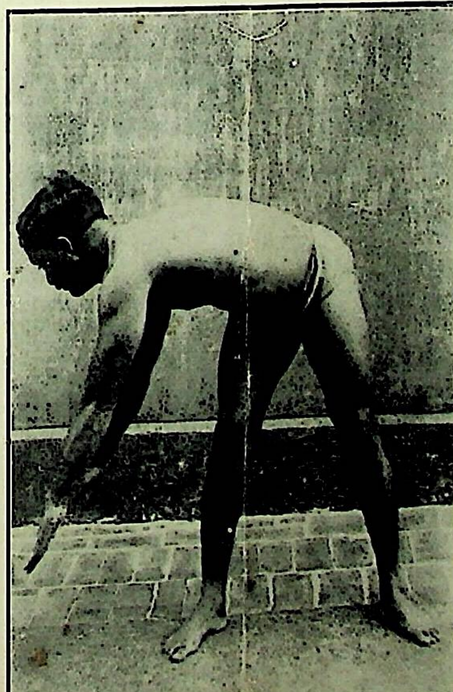

3

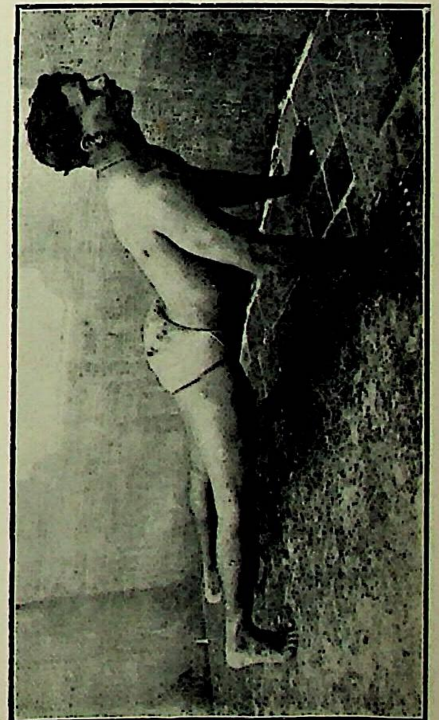

4

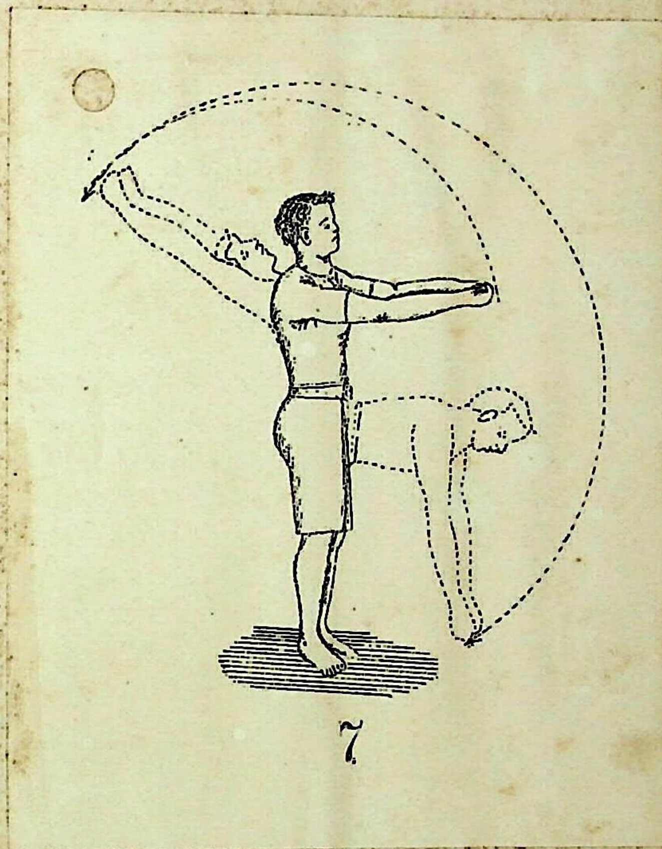

5


6

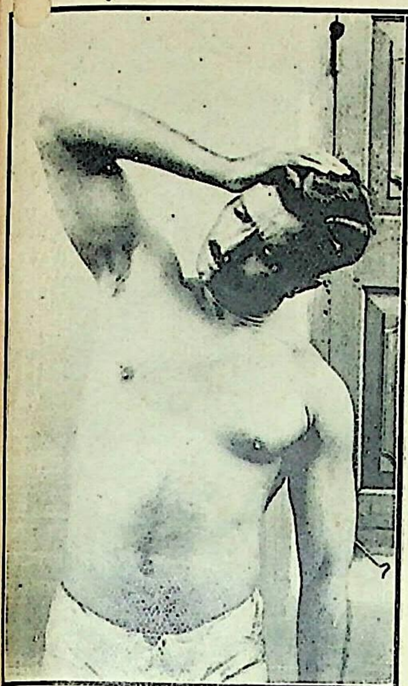


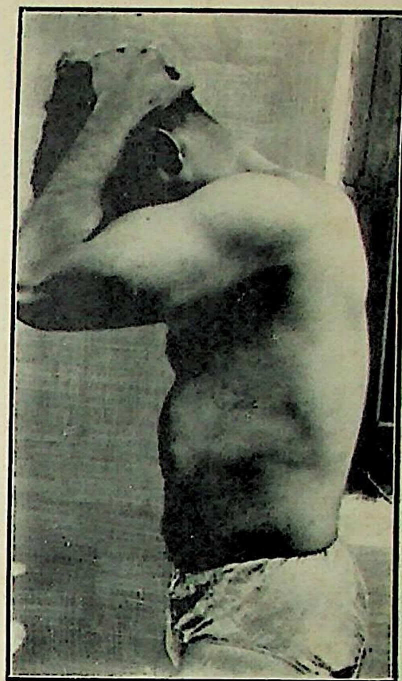


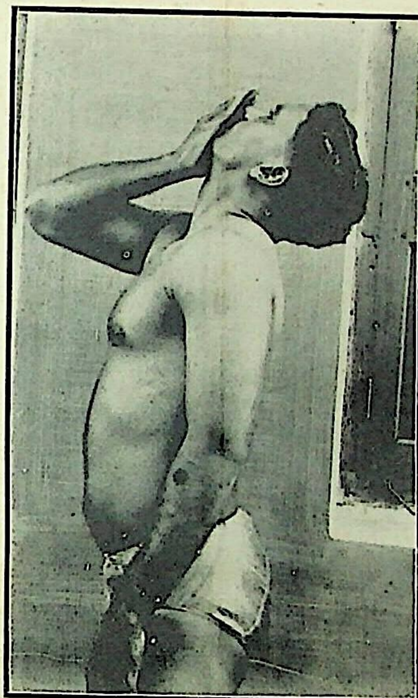


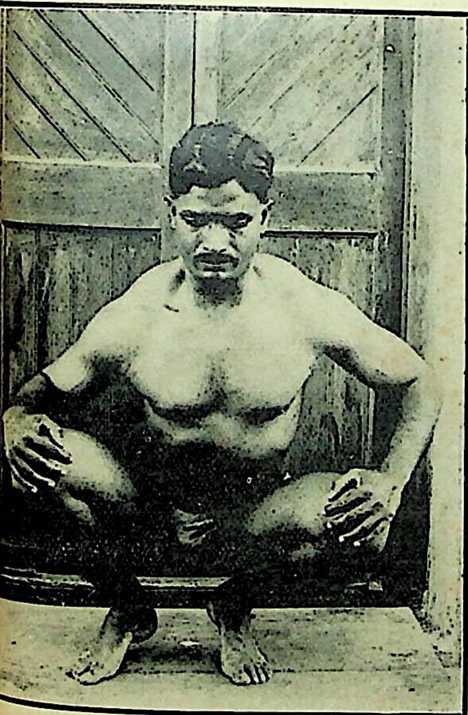


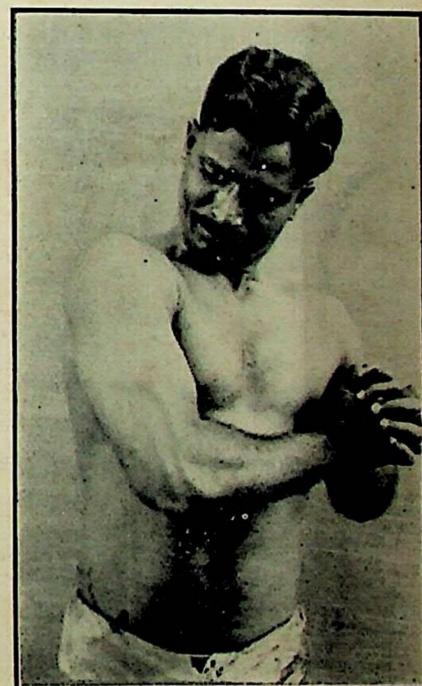
7


11


12

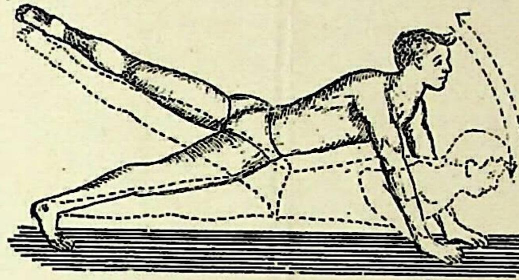

13

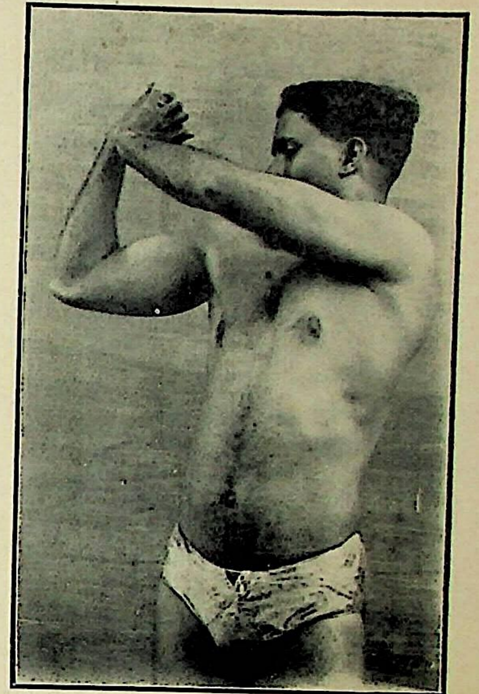

14

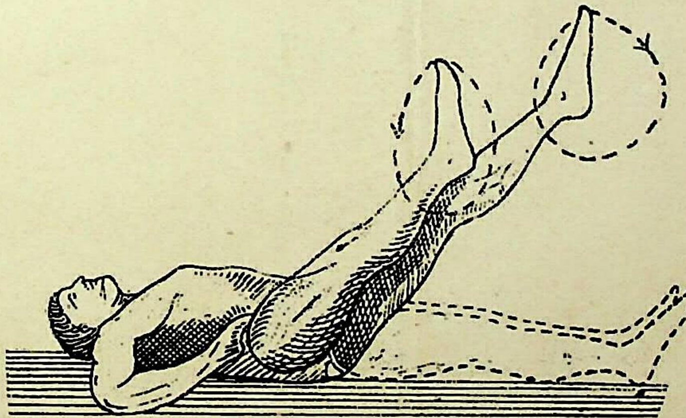

15

3, 4/M.P.

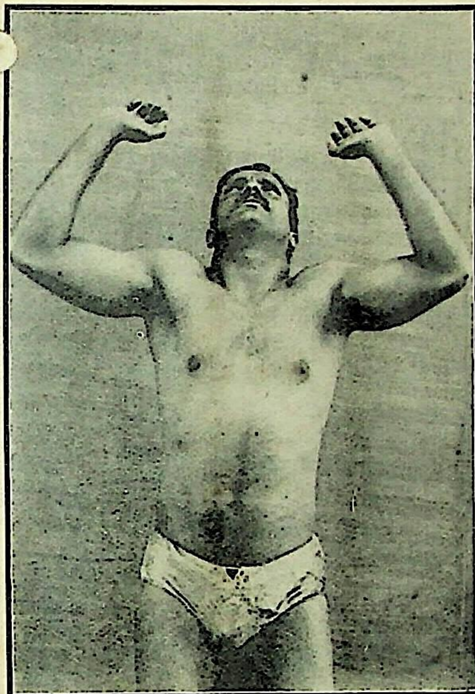

16


17


18


19

. 6/M.P.



7, 8/M.P. 20

Prof. M. V. Krishna Rao,
Director of Physical Culture.

EIGHTH LESSON.

Names of Different Muscles of the Body.

P. O. Basavangudi,
Bangalore City.
S. INDIA.

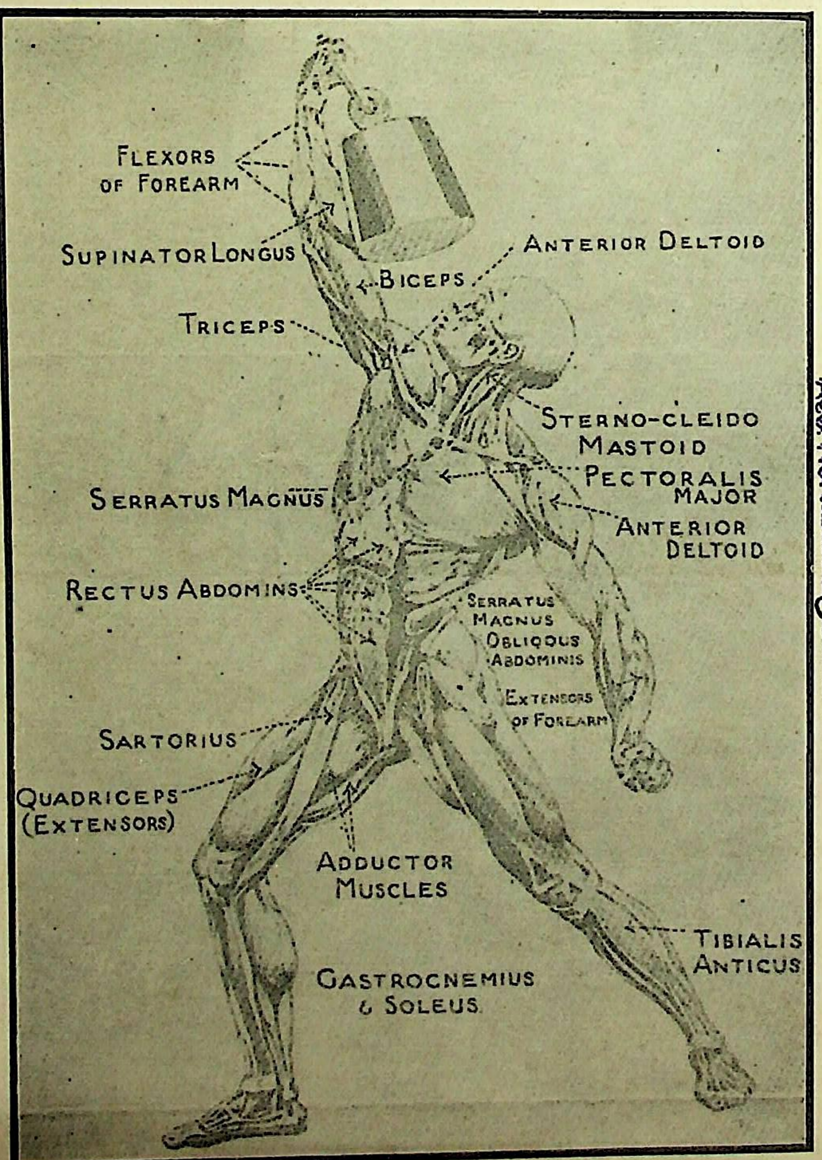


FIGURE ONE.

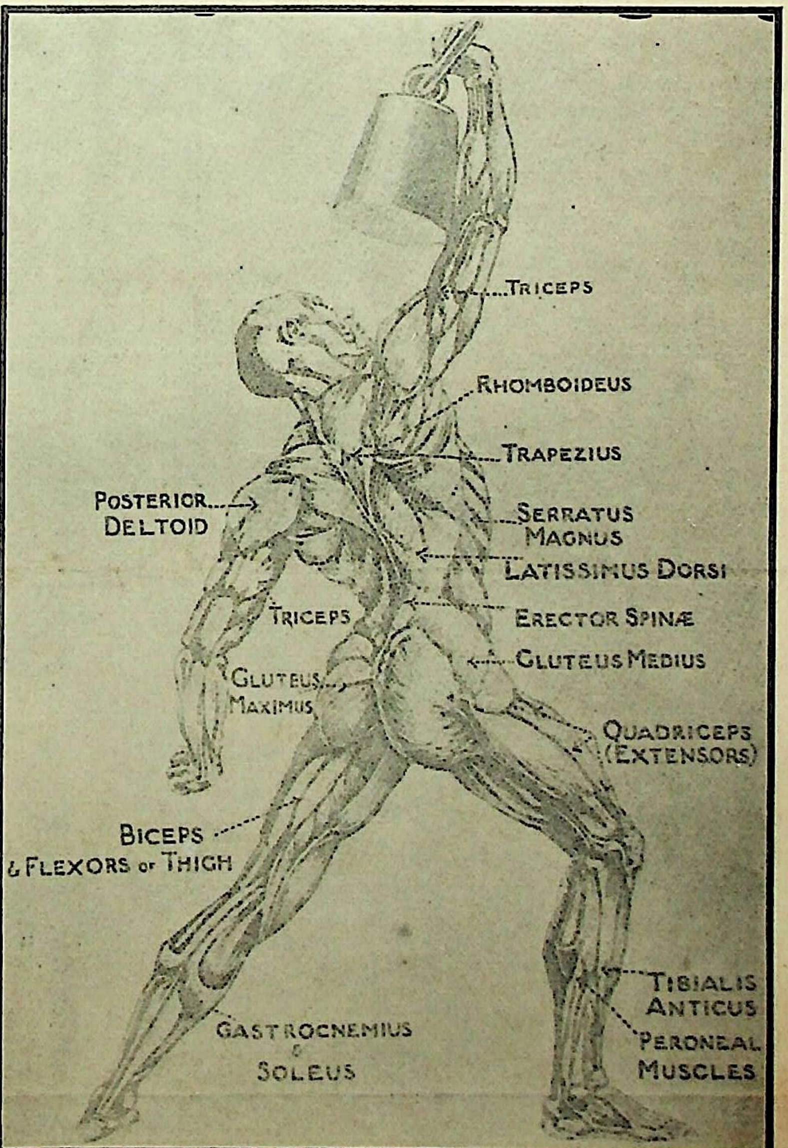


FIGURE TWO.

